SEGURIDAD DE PRODUCTOS
Que tu colchón no te quite el sueño

TENDENCIA DE CONSUMO
Vintage: Lo antiguo es lo de hoy

PUBLICIDAD ENGAÑOSA
Productos de limpieza que juegan sucio

Revista del Consumidor

revistadelconsumidor.gob.mx

El Laboratorio Profeco reporta

Eres lo que comes
Pizzas

Analizamos 7 marcas comerciales
Descubre cuál te aporta menos calorías y más nutrientes

Refrigeradores
Estudio de CALIDAD
Congela el desperdicio de energía

Radiografía de productos lácteos

Cuidado, quizá lo que estás comprando NO es leche

\+

Para cuidar tu quincena:
Calcula tu gasto hormiga

Para regalar este 14 de febrero:

Tecnología Doméstica Profeco
Mazapanes

Febrero de 2012 Núm. 420 $25
7 509997 078342 00420
Exhibir hasta el 29 de febrero
ISSN 0185-8874

En sintonía con el consumo inteligente

REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO EN ABC

Todos los martes de 20:30 a 21:00, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.

abc
Radio 760 AM
¡Comunicación con sentido!

Foto megilles

Vivir Mejor

revistadelconsumidor.gob.mx

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

Servicio a domicilio, por **Boligán**

Revista del Consumidor

Sumario

06 **ÉSTA ES TU VOZ**
Tú preguntas, nosotros te orientamos.

10 **INFOGRAFÍA**
La ruta de las flores: del semillero a tus manos.

12 **QUÉ HACER SI...**
Te accidentas en un local comercial.

13 **CONSUMO CULTURAL**
Ocio digital, otra forma de hacer contacto.

14 **CONSUMO EN EL MUNDO**
Los hábitos de consumo aquí y en China.

16 **CONSUMO EN LOS ESTADOS**
Sinaloa se viste de fiesta para recibir el Carnaval

21 **SABER CONSUMIR**
Test: ¿Eres un consumidor destructivo?

22 **FINANZAS PERSONALES**
El gasto hormiga, una plaga financiera en tu bolsillo.

26 **SALUD**
Caries: uno de los padecimientos más comunes en todo el globo.

28 **TIPS DEL CHEF**
Salsas para elaborar deliciosas y nutritivas pastas.

30 **SEGURIDAD EN PRODUCTOS**
Entérate de las razones por las que tu colchón puede poner en peligro tu descanso... y tu vida.

32 **TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO**
Mazapanes... para tu Valentín.

34 **PUBLICIDAD ENGAÑOSA**
Limpiando de engaños los mensajes publicitarios de los productos de limpieza.

60 **RADIOGRAFÍA DE PRODUCTOS LÁCTEOS**
Descubre la diferencia entre la leche y otros productos lácteos.

66 **TENDENCIAS DE CONSUMO**
Moda *vintage*.

72 **PROFECO CERCA DE TI**
Los canales y servicios que **Profeco** tiene para ti.

78 **PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
¿Qué tan amigable eres con el medio ambiente?

80 **EL TURNO DE**
Héctor Bonilla en su papel de consumidor inteligente.

48

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA:

REFRIGERADORES

Te informamos qué marca y modelo es el más ahorrador de todos.

36

↘ ESTUDIO DE CALIDAD:

PIZZAS DE CADENA

¿Cuántos nutrientes y calorías te aporta una rebanada? Entérate aquí.

La privacidad es tu derecho

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

En solo 60 segundos inscribe los números telefónicos fijos, de celular o de fax, en los que no deseas recibir publicidad o que sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios.

Solo sigue dos pasos:

Paso 1

Desde el teléfono al que ya no quieres recibir esas llamadas, marca **9628 0000** si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, **o al 01 800 962 8000** larga distancia sin costo desde el resto **del país**, las 24 horas, los 365 días del año. Te contestará un sistema automatizado.

Paso 2

Elige el sector del cual no deseas recibir llamadas: telecomunicaciones, turismo o comercial, y marca **1**, **2** o **3** según sea el caso, o marca **4** para elegirlos a todos. En 30 días deberán dejar de marcarte.

Y si una empresa te vuelve a llamar después de registrarte, denúnciala al Teléfono del Consumidor

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco

Gobierno Federal

rpc.profeco.gob.mx

SE

Estados Unidos Mexicanos

Profeco

SE

Procurador Federal del Consumidor
Bernardo Altamirano Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara

Director General de Difusión
Roberto Bello Salcedo

Revista del Consumidor

Directora Editorial
Mónica Adriana Ledón Ruiz

Jefe de Información
Ismael Flores Ruvalcaba

Redactora
Nayarai Sánchez

Investigación y Corrección de Estilo
Thalía Castillo Gill

Directora de Arte y Diseño
Silvia Peraza de Prado

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Colaboradores
Boligán
Alejandra Sánchez
Alma Rosa Guerrero
Evelyn Sánchez

Ilustración
Bachan
Obi
Mored

Fotografía
Rodolfo Valtierra
José Rodríguez

Consejo Editorial
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Noreli Domínguez Acosta
Rubén Durán Miranda
Gastón Fernández Arnaiz
Carlos Martínez Velázquez
Laura Alicia Méndez Rodríguez
Juan Alejandro Navarrete Ortega
Ricardo Rodríguez Jiménez
Tania Rodríguez Ortiz
Gerardo Rodríguez Sánchez Lara
Noemí Valerio Barrón
Alejandro Celis Albarrán

Publicidad
Tania Santa Cruz
publicidadrevista@profeco.gob.mx

Un consumidor empoderado, un buen administrador

Cualquiera que haya "llevado el timón" de una familia –o de sí mismo– coincidirá en que si no se sabe administrar los ingresos y egresos, así como prevenir riesgos, el proyecto de sacar adelante una casa se verá frustrado. Sucede lo mismo con una ciudad, un país e incluso el planeta entero.

El desperdicio y el despilfarro conducen a la ruina monetaria, amén del deterioro de nuestro mundo. En la sección Finanzas Personales encontrarás un interesante artículo para identificar si estás dilapidando tus ingresos poco a poco, incurriendo en el llamado "gasto hormiga". También te ofrecemos dos tests: uno para saber si eres un consumidor destructivo; el otro, para nuestros Pequeños Consumidores, quienes podrán identificar su impacto ecológico.

La compra de electrodomésticos ha ido a la alza en los últimos años, gracias a la estabilidad económica de la que ha gozado el país en tiempos recientes. Por esa razón, y atendiendo a las solicitudes de nuestros suscriptores, hemos dedicado un estudio de calidad a un aparato imprescindible para el bienestar de la familia: el refrigerador. Pensando en ello, te ofrecemos información con la finalidad de que encuentres las mejores opciones de compra, tomando en cuenta el ahorro de energía.

Como ya es tradición, la Tecnología Doméstica y el Platillo Sabio Profeco continúan aportándote recursos para administrar mejor tus finanzas, pero también tu consumo de calorías, el energético natural que nos mantiene vivos, pero cuyo abuso puede dañar la salud. Siguiendo esta línea encontrarás un estudio de calidad de pizzas de cadena comercial, donde analizamos los nutrimentos y aporte energético que una rebanada puede proporcionarte.

En esta nueva etapa proconsumidor, seguimos haciendo hincapié en el empoderamiento del consumidor, principalmente mediante las secciones Publicidad Engañosa y Seguridad de Productos. La primera busca armarte con herramientas para reconocer trucos publicitarios de los que se valen algunos productos de limpieza que prometen demasiado y acaban defraudando. La segunda sección está dedicada a uno de los productos que pueden significar un riesgo por su flamabilidad: los colchones. Encontrarás recomendaciones para comprar uno y para utilizar el que ya tienes de manera más segura.

En la **Revista del Consumidor** hemos hecho énfasis en el consumo inteligente y la administración de recursos, sean de índole económica, nutricional o naturales. La prevención y la defensa de tus derechos como consumidor no serían posibles sin información oportuna a tu alcance. Ésa sigue siendo nuestra vocación. Esperamos que éste, como todos nuestros números, cumpla con tal objetivo.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 7, col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF. Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx **Publicidad institucional:** 5212 0468

La **Revista del Consumidor**, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Pablo García Camarero. Tiraje: 40,000 ejemplares.

ÍNDICE TEMÁTICO
REVISTA DEL CONSUMIDOR 2008-2012

A

Aceite de oliva (est.), abr 08, 374, p. 56
Aceites vegetales (est.), oct 10, 404, p. 36
Agua, crisis del (art.), feb 10, 396, p. 56
Aguinaldo (art.), dic 09, 394, p. 46
Alaciadores para el cabello (est.), ene 09, 383, p. 34
Antibacteriales (est.), mar 10, 397, p. 60
Audífonos de botón (est.), sep 10, 403, p. 52
Automedicación (peligros) (art.), nov 10, 405, p. 62

B

Básculas (est.), mar 09, 385, p. 56
Bases para iPod o MP3 (est.), ene 09, 383, p. 84
Baumanómetros (est.), sep 09, 391, p. 54
Bebidas congeladas (est.), jul 08, 377, p. 58
Bebidas de soya (est.), sep 09, 391, p. 36
Bebidad energéticas (est.), mar 11, 409, p. 26
Bebidas hidratantes (est.), oct 11, 416, p. 56
Biodiversidad y consumo (art.), jul 10, 401, p. 34

C

Cafeteras (est.), abr 08, 374, p. 44
Cajas de ahorro (art.), nov 09, 393, p. 64
Calentadores ambientales (est.), dic 08, 382, p. 64
Calentadores de agua (est.), nov 11, 417, p. 48
Caldos (est.), jun 08, 376, p. 52
Calzones entrenadores (est.), may 09, 387, p. 76
Camisas de vestir (est.), may 08, 375, p. 54
Campamentos de verano (art.), jul 11, 413, p. 56
Casas ecológicas (art.), ene 09, 383, p. 66
Casa de Moneda (art.), feb 08, 372, p. 26
Cátsup (est.), ene 11, 407, p. 30
Centros de lavado (est.), nov 10, 405, p. 44
Cereales para niños (est.), abr 11, 410, p.30
Cerveza (est.), sep 11, 415, p. 36
Champú cabello teñido (est.), feb 10, 396, p. 48
Clubes deportivos (art.), feb 08, 372, p. 72
Colchones (est.), jul 09, 389, p. 44
Comprar casa, guía (art.), feb 10, 396, p. 64
Cosméticos (art.), may 08, 375, p. 36
Computadoras I, laptops (est.), ago 09, 390, p. 38
Computadoras II (est.), ago 10, 402, p. 42
Computadoras III (est.), ago 11, 414, p. 34
Condones (est.), feb 11, 408, p. 28
Consomés (est.), jun 08, 376, p. 52
Consumo de luz (art.), sep 11, 415, p. 68
Cosméticos (art.), may 08, 375, p. 36
Cremas comestibles (est.), dic 11, 418, p. 52
Cremas de verduras (est.), jun 09, 388, p. 38
Croquetas para cachorros (est.), nov 11, 417 p. 35
Crédito comercial (art.), abr 10, 398, p. 60
Créditos financieros (art.), feb 09, 384, p. 38
Cuesta de enero (art.), ene 10, 395, p. 38
Cuidadores de enfermos (art.), oct 09, 392, p. 70

D

Déficit de atención (trastorno) (art.), jun 09, 388, p. 62
Desastres naturales (art.) ene 10, 395, p. 66
Desatornilladores eléctr. (est.), sep 08, 379, p. 66
Detergentes líquidos (est.), sep 08, 379, p. 40
Discos duros externos (est.), may 11, 411, p. 48

E

Escuelas de manejo (art.), dic 08, 382, p. 34
Enjuagues bucales (est.), feb 09, 384, p. 44
Ensaladas envasadas (est.), mar 08, 373, p. 56
Estufas (est.), jul 11, 413, p. 42
Etiquetas nutrimentales (est.), oct 09, 392, p. 36

F

Fajas (est.), may 09, 387, p. 38
Fechas de caducidad, (art.), jul 11, 413, p. 64
Finanzas familiares (art.), ene 09, 383, p. 28
Finanzas en pareja (art.), feb 10, 396, p. 40
Finanzas para el joven adulto (art.), may 10, 399, p. 48
Floristerías (art.), feb 11, 408, p. 56
Frutas en conserva (est.), dic 08, 382, p. 40
Fumigaciones (art.), sep 09, 391, p. 68
Futbol, crítica del (art.), jun 10, 400, p. 64

G

Gimnasios (art.), feb 08, 372, p. 72
Golosinas congeladas (est.), jul 08, 377, p. 58

H

Hamburguesas (est.), dic 10, 406, p. 30
Hormonas (en pollos) (art.), mar 10, 397, p. 54
Hornos de microondas (est.), abr 11, 410, p. 50
Huertos caseros (art.), sep 09, 391, p. 44

I

Impresoras fotográficas (est.), nov 09, 393, p. 54
Internet móvil de banda ancha (art.), dic 11, 418, p. 64
Inversión, planes de (art.), jul 09, 389, p. 38

J

Juguetes para bebé (est.), oct 09, 392, p. 48

L

Lámparas ahorradoras de energía (est.), ene 12, 419, p. 54
Latas de mejillones, ostiones y sardinas (est.) abr 09, 386, p. 44
Lápices labiales (est.), may 10, 399, p. 34
Lechitas saborizadas (est.), nov 10, 405, p. 26
Licuadoras (est.), ene 10, 395, p. 56
Light, productos (est.), ene 12, 419, p. 34

M

Mantenimiento de autos (art.), jul 10, 401, p. 56
Margarinas (est.) may 11, 411, p. 28
Mezcal (art.), sep 08, 379, p. 50
Miel de abeja (est.), jun 11, 412, p. 30
Mochilas (est.), jul 10, 401, p. 34
Multifuncionales (est.), abr 09, 386, p. 64

N

No-breaks (est.), feb 11, 408, p. 44
Nuggets (est.), mar 09, 385, p. 50

O

Ollas de presión (est.), jun 11, 412, p. 44
Omega 3, alimentos con (est.), dic 09, 394, p. 38

P

Pañales para bebé (est.), sep 11, 415, p. 52
Papas fritas (est.), ago 08, 378, p. 56
Papel higiénico (est.), feb 08, 372, p. 62
Papillas para bebé (est.), abr 10, 398, p. 42
Parrillas eléctricas (est.), nov 08, 381, p. 46
Partos programados (art.), may 10, 399, p. 64
Películas DVD y Blu-ray (art.), may 11, 411, p. 60
Pegamentos (est.), jul 10, 401, p. 50
Periqueras (est.), abr 10, 398, p. 52
Pescado, consumo de (art.), abr 09, 386, p. 38
Pilas AA (est.), oct 11, 416, p. 66
Pinturas vinílicas (est.), oct 10, 404, p. 56
Piratería computacional (art.), mar 10, 397, p. 72
Puré de tomate (est.), ene 11, 407, p. 44
Podología (art.), nov 09, 394, p. 70
Publicidad encubierta (art.), may 10, 399, p. 44
Publicidad engañosa (art.), oct 11, 416, p. 34

Q

Queso panela (est.), jul 11, 413, p. 28

R

Reciclaje, centros de (art.), ene 11, 407, p. 60
Redes sociales, el nuevo poder de los consumidores (art.), nov 11, 417, p. 66
Refrigeradores (est.), jul 09, 389, p. 58
Regaderas ecológicas (est.), mar 11, 409, p. 44
Regreso a clases, guía de (art.), ago 11, 414, p. 60
Reproductores MP3 (est.), oct 08, 380, p. 64
Ropa deportiva (est.), feb 10, 396, p. 64

S

Sábanas (est.), oct 08, 380, p. 44
Sal en alimentos (est.), jun 10, 400, p. 42
Salchichas para hot dog (est.) sep 10, 403, p. 46
Seguros de autos (art.), oct 10, 404, p. 50
Seguros, cultura de los (art.), jun 09, 388, p. 44
Seguros educativos (art.), sep 08, 379, p. 30
Servicios inmobiliarios, guía (art.), oct 11, 416, p. 38
Suavizantes de telas (est.), ago 09, 390, p. 38

T

Tabletas (est.), ago 11, 414, p. 34
Taladros eléctricos (est.), sep 08, 379, p. 66
Tarot, charlatanes del (art.), dic 10, 406, p. 62
Tarjetas tel. de prepago (art.), dic 09, 394, p. 70
Teatro en casa, sistemas de (est.), jun 09, 388, p. 52
Telefonía celular, tarifas (art.), mar 10, 397, p. 40
Televisión de paga (art.), sep 10, 403, p. 46
Televisores LCD y LCD LED (est.), dic 11, 418, p. 34
Termómetros (est.), mar 10, 397, p. 64
Tiempos compartidos (art.), jun 09, 388, p. 70
Tiendas departamentales, historia de (art.), jul 10, 401, p. 68
Tintes para cabello (est.), nov 08, 381, p. 34
Toallas (est.), feb 09, 384, p. 72 10, 401, p. 68
Tortilla (art.) ene 12, 419, p. 66
Transporte de pasajeros (art.), ago 09, 390, p. 70

U

Útiles escolares (art.), ago 11, 414, p. 60

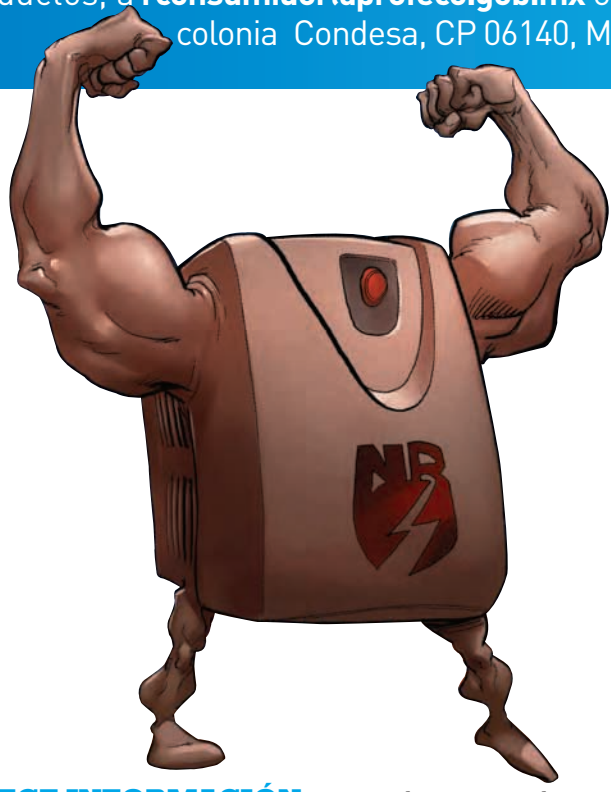
V

Vainilla (art.), nov 10, 405, p. 56
Ventiladores (est.), jun 08, 376, p. 40
Videocámaras (est.), dic 10, 406, p. 46
Videojuegos (art.), abr 08, 374, p. 34
Vitaminas (art.), feb 10, 396, p. 34

(art.)= artículo **(est.)**= estudio de calidad **abr 08**= mes de publicación **397, p. 15**= número de edición y página

ÉSTA ES TU VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor,** o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 7, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y dinos qué opinas!



AGRADECE INFORMACIÓN SOBRE NO-BRAKES

Nos interesaba adquirir un no-brake para proteger nuestra PC destinada a la edición de fotografía, así que decidimos buscar la opción de más alta calidad (duradera, eficiente y de alta protección) y sustituir el que tenemos desde hace 10 años. Investigando en internet y preguntando en tiendas redujimos nuestra búsqueda a las marcas APC y Tripp Lite. También nos pareció excelente apoyar a marcas mexicanas, como Industrionic y Sola Basic. En esta última nos atendieron muy bien y nos dijeron que la eficiencia en toda su línea es del 99%, lo cual nos pareció magnífico. Sin embargo, revisando el Estudio de Calidad que ustedes hicieron sobre no-breaks, leímos claramente que Sola Basic no destacaba por su eficiencia. En uno de los modelos la regulación era Muy Buena, mas no Excelente, que es lo que nosotros buscamos. Es muy difícil saber quién realmente cumple lo que promete con tantas marcas en el mercado, por eso nos fue de mucha utilidad su estudio, aunque todavía seguimos en la búsqueda del no-brake que más se acomode a nuestras necesidades.

Fernanda Ameka

EN BUSCA DEL TIEMPO PERDIDO

Tengo un problema con mi tarjeta de crédito BanCoppel. Hice un pago que fue rechazado y apareció como retenido. Me dirigí a una sucursal, donde me dijeron que debía esperar de cinco a 10 días para ver si el cargo se liberaba. Lo cual sucedió. Emitieron un documento de aclaración donde la promotora especificó que ahora debía esperar de entre 15 a 20 días. Pasó ese lapso y me presenté en la sucursal donde realicé el trámite. Me dijeron que la persona encargada no había requisado bien el proceso y se tenía que volver a levantar toda la aclaración porque, para colmo, esta persona ya había dejado de trabajar en la compañía. ¿Y mi tiempo? ¿Me orientan sobre qué puedo hacer en este caso de pésimo servicio?

Domingo García

Estimado Domingo:

Estamos de acuerdo que el tiempo es un bien muy preciado para todos, y a nadie agrada ni beneficia que te lo hagan perder, mucho menos, inútilmente. Aunque se trata de un servicio deficiente de parte de un proveedor, en este caso tienes que dirigirte a la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (Condusef), quien es la encargada de atender cuestiones relativas a instituciones bancarias. Cuando tienes algún problema con una de ellas y ésta no le da solución, Condusef recibe y atiende tu queja.

Si BanCoppel aún no ha resuelto de una manera satisfactoria esta situación, llama por favor al 01 800 999 80 80 desde cualquier parte del país, o al 53 40 09 99, en el Distrito Federal y zona metropolitana. El personal de Condusef te proporcionará toda la información y asesoría que necesites; e incluso, en caso de ser necesario, podrá iniciar un proceso de queja. Para saber más, visita su página web: condusef.gob.mx/

AHÍ, DONDE SE VEA

Buenas tardes, tengo una duda: ¿el precio de los productos debe encontrarse visible en todos y cada uno de ellos o este aspecto se cubre perfectamente con un verificador de precios en las tiendas?

Carmen Rodríguez

Estimada Carmen:

Efectivamente, la ley obliga a los proveedores a colocar a la vista de todos los consumidores el precio de los productos o servicios que se ofrecen en el establecimiento. El artículo 7 bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor así lo establece: "El proveedor está obligado a exhibir de forma notoria y visible el monto total a pagar por los bienes, productos o servicios que ofrezca al consumidor". Esto para facilitar que podamos compararlos y adquirir aquellos que se ajusten más a nuestras necesidades. Si en un establecimiento no aparecen los precios en algún lugar visible, como el anaquel o en cada producto, es importante que lo denuncies al Teléfono del Consumidor: 55 68 87 22 si te encuentras en el DF o Área Metropolitana, y al 01 800 468 8722 desde cualquier parte del país.

Pero... ya los leí

¿LEERLOS DOS VECES?

Mis amigos y familia saben que me gusta mucho leer, por eso esta Navidad recibí de regalo varios libros. Dos de ellos fueron comprados en Gandhi y, como ya los había leído anteriormente, fui a una sucursal a cambiarlos (todavía en su envoltura original). Ellos me dijeron que, por políticas de la empresa, sólo se podían cambiar por defecto físico. Me pareció absurdo e injusto, pues, además de frustrar al consumidor, no están ayudando a la promoción de lectura, pues resulta que regalar un libro, al menos de Gandhi, es una pésima idea. ¿Qué puedo hacer?

Marcela García

Estimada Marcela:

Desgraciadamente, en este caso no hay mucho qué hacer al respecto. Cada proveedor es libre de fijar sus propias políticas de cambios y devoluciones. Sólo están obligados por ley a cambiar el producto o devolver el importe cuando el artículo adquirido no corresponde con la calidad, marca y demás especificaciones ofrecidas o convenidas al momento de la compra. Si los libros estuvieran mal impresos, le faltaran páginas o tuviera cualquier otro defecto, el proveedor en cuestión estaría obligado a cambiártelos. Sin embargo, al tratarse de una "devolución voluntaria", su negativa es válida, por estar enmarcada dentro de sus políticas.

ATENCIÓN: las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo.

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

¡Más charla en Twitter y Facebook!

Contáctanos en nuestras redes sociales y plantea tus dudas o quejas. En Twitter: **@profeco, @profecodifusion** y **@profeco2.** Checa el hashtag **#consumidorinteligente**. En Facebook: busca nuestro perfil **"Consumidor Inteligente"**. ¡Muchos ya lo han hecho!

En Facebook

Soledad García

Me gustan mucho sus recetas del Platillo Sabio. ¿Habrá alguna forma de recibir clases de manera presencial? Me gustaría acudir. Gracias.

Consumidor Inteligente

Hola, Soledad. ¿Sabías que puedes unirte a alguna de las organizaciones de consumidores? Además de conocer más recetas del Platillo Sabio, también podrás elaborar las Tecnologías Domésticas y conocer a fondo tus derechos como consumidor. Para saber cuál es la más cercana a tu domicilio, puedes dirigirte a tu delegación **Profeco** más cercana, o llamar al teléfono: 5625 6700 extensión 6910.

Lupi García

Al menos **Profeco** sí combate la publicidad engañosa, pero los consumidores debemos denunciar todos los abusos. Si nosotros no ejercemos nuestros derechos, difícilmente las cosas mejoraran. En el sitio de **Profeco** puedes ver qué fácil es denunciar y presentar una queja (que son cosas distintas).

Karla María Mireles

Comprar celulares a través de la empresa movistation.com ¿es seguro? Venden celulares por internet, los pagos son bancarios y después te envían el pedido. ¿La tienen registrada como empresa segura?

Consumidor Inteligente

Hola Karla, puedes consultar el Buró Comercial para saber si esta empresa tiene demandas: burocomercial.profeco.gob.mx/BC/faces/inicio.jsp. Si no la encuentras, puedes llamar al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 (DF) o 01 800 468 8722. De cualquier forma, si esta empresa no te parece confiable, te recomendamos no arriesgar tu dinero.

En Twitter

@bolirm_o

Me encontré con que los precios de las uvas en año nuevo andaban por las nubes ¿Por qué no hacen algo?

@profeco

Los "productos de temporada" suelen dar pie al aumento desconsiderado de precios. Tal es el caso de las uvas y la sidra en Año Nuevo, el pescado durante la Cuaresma o los boletos de avión y autobús en vacaciones. Sin embargo, entre las atribuciones de **Profeco** no se encuentra fijar el costo de los bienes o servicios. Lo que sí podemos hacer es orientarte acerca de "Quién es quién en los precios", un programa donde puedes encontrar el costo que ofrecen los diversos proveedores. Échale un vistazo en nuestro sitio: profeco.gob.mx/precios/quienes-quien.asp.

@cesarcazan

¿Qué puedo hacer si una empresa de paquetería no cumplió con el servicio contratado? (No llego el día indicado).

@dbrughera

Hice un pedido online a @mixupteam desde el 22 de diciembre y no dan respuesta del mismo. No contestan los teléfonos proporcionados. ¿Qué hago?

@profeco

Ambos casos son caras distintas de la misma moneda. De acuerdo al artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, todo proveedor está obligado a informar claramente y respetar los tiempos de entrega de cualquier bien. En uno no se está respetando el tiempo que acordaron cuando se contrató el servicio; en el otro, no informaron claramente cuándo se entregarían los productos. Lo más recomendable es formalizar una queja en **Profeco**. Ponemos a sus órdenes el Teléfono del Consumidor: 55 68 87 22 para el DF y Área Metropolitana, o al 01 800 468 8722 para el resto de la República. Ahí te programarán una cita en una delegación **Profeco**.

Será muy importante que tengas a la mano una identificación oficial; el nombre o razón social del proveedor, así como su dirección; y algún documento que acredite la relación de consumo, con dos copias.

CONAMED 15

15 años de solucionar controversias en salud

De corazón... cuenta con la CONAMED

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, a través de la orientación, la conciliación y el arbitraje les ayudamos a encontrar la solución justa.

5420 7000 **Lada sin costo 01 800 711 0658**

Vivir Mejor

http://www.conamed.gob.mx
orientacion@conamed.gob.mx

GOBIERNO FEDERAL

ALIANZA POR UN MÉXICO SANO

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

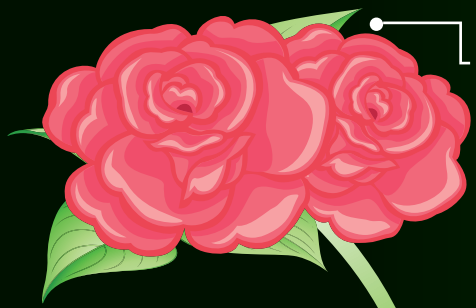
INFOGRAFÍA

Ruta de las flores

Ya sea para el Día del Amor o cualquier otra fecha especial, las flores son el regalo por excelencia. A través de ellas expresamos nuestro amor, alegría, paz o gratitud... Para saber elegirlas, empieza por conocer su proceso de producción.

1 LA PLANEACIÓN

Cada flor tiene su propia temporada de cultivo que va acorde a la demanda.

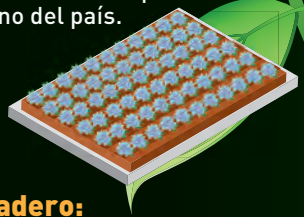


La rosa, por ejemplo, cuya demanda aumenta este mes, empieza a sembrarse con un año de anticipación. Ésta es una de las flores con el ciclo más largo de producción.

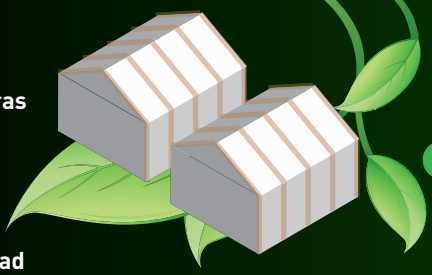
2 LA CALIDAD DEL CULTIVO

Básicamente existen dos sistemas de producción de flores:

• A campo abierto:
Se utilizan semillas o plantas ya enraizadas, mismas que se colocarán en macetas o en surcos. Este sistema es tradicional y únicamente produce flores para el consumo interno del país.



• En invernadero:
Aunque también se utilizan semillas o plantas enraizadas, todo el proceso se desarrolla bajo techo, dentro de estructuras rudimentarias construidas en forma de túnel que pueden ser de madera, fierro, aluminio o plásticos especiales. Este esquema de cultivo tiene como fin producir flores de alta calidad que cubran las expectativas del mercado nacional e internacional.



En promedio pueden trabajar entre cinco y 10 personas en una hectárea de cultivo.

LAS MÁS IMPORTANTES

Según datos de CONMEXFLOR, éstas son algunas de las flores de corte que más se venden. Los precios pueden variar según la temporada.

Flor	Costo*
Rosa**	$ 40-558
Crisantemo	$ 43
Tulipán	$ 100-450
Lili	$ 156
Gerbera	$ 25
Orquídea	$ 200-300 (por flor)
Anturio	$ 320-350

*Aproximado por ramo de 12 piezas (en pesos)
**En el caso de la rosa existen diferentes clasificaciones, por eso varían los precios

*** Fuente:** Reporte Semanal de Precios de Flores Nacionales en la Central de Abasto del D.F. ASERCA-SAGARPA Apoyos y Servicios a la Comercialización Agropecuaria.

3 SUS RAÍCES PROVIENEN DE...

Ya sea a campo abierto o en invernadero, los floricultores pueden realizar su cultivo en contenedores o recipientes, así como directamente en el suelo.

• En contenedores:
Se utiliza el sustrato adecuado que permita el desarrollo de las raíces. De no darle los cuidados necesarios, la flor puede marchitarse en tres días.

• En suelo:
Mientras más arenoso esté, será menos fértil y tendrá poca capacidad de retención de agua, lo cual afectará la calidad de la flor.

Si el suelo cuenta con partículas finas como arcilla, la flor tendrá un mejor desarrollo. Sin los cuidados necesarios, podría marchitarse en una o tres semanas.

4 PARA QUE NO SE MARCHITEN

Aproximadamente cada tercer día se riega el cultivo, se nutre con abono y se verifica que no haya plaga. Así se generan más de 150 mil empleos al año, estima el Consejo Mexicano de la Flor A.C. (CONMEXFLOR).

DATOS IMPORTANTES

México ocupa la posición 17 dentro del ranking mundial de consumo de flores que realiza la Unión Europea.

Cifras de la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentación indican que el consumo anual de flores en México es de 200 millones de pesos.

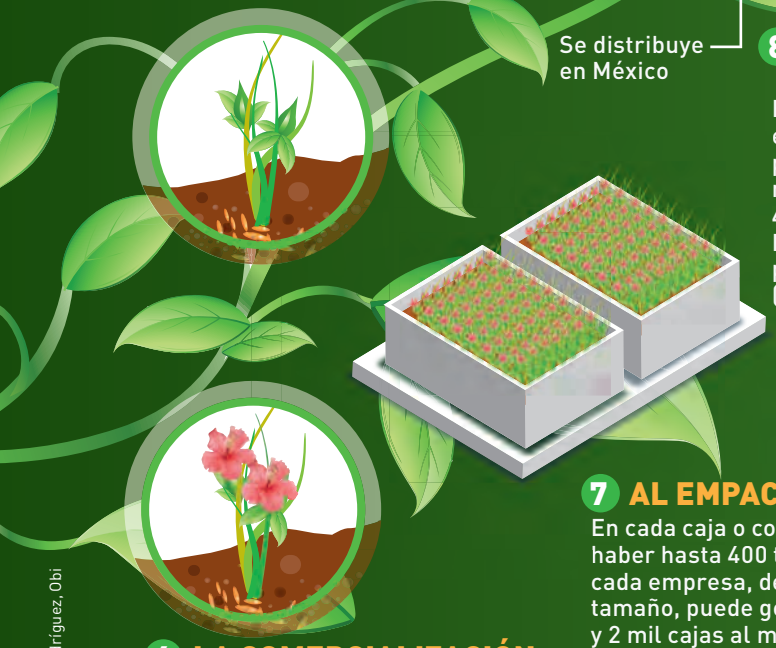
Las flores ornamentales tienen más demanda en EU que algunas frutas u hortalizas.

5 LOS PRIMEROS BOTONES

En promedio, las flores pueden permanecer entre 40 y 90 días en el campo o en el invernadero mientras se desarrollan y alcanzan la etapa idónea para venderse en el mercado.

8 LOS PUNTOS DE DISTRIBUCIÓN

En Estados Unidos y Canadá, el consumo anual de flores por persona es de 10 a 15 tallos, mientras en México es de 4 a 6 tallos anuales, informa Fondo Nacional de Apoyos para Empresas en Solidaridad (FONAES).



7 AL EMPACARLAS

En cada caja o contenedor puede haber hasta 400 tallos de flores y, cada empresa, dependiendo de su tamaño, puede generar entre 100 y 2 mil cajas al mes.

6 LA COMERCIALIZACIÓN

Una vez que las flores están listas, se empacan en cajas recubiertas de cera, a prueba de agua. Si se van a exportar, se llevan en contenedores especiales que las congelan para conservarlas.

En México hay 15 mil hectáreas destinadas al cultivo de flores de ornato, con un volumen de producción anual de casi 84 mil toneladas y un valor superior a los 3 mil 600 millones de pesos.

BENEFICIOS AMBIENTALES

La Secretaria de Agricultura, Ganadería, Desarrollo Rural, Pesca y Alimentacion (SAGARPA) considera que la producción de flores:

*** Garantiza la supervivencia del reino vegetal ornamental,** además, no contamina al medio ambiente, pues los desechos que se generan son biodegradables y, por tanto, se convierten en abono orgánico que contribuye al desarrollo botánico natural.

*** Favorece el turismo,** ya que la venta organizada de flores a través de kioscos ubicados en paseos y calles otorga a la ciudad un sentido más humano y atractivo a los ojos del transeúnte y del visitante. A la vez, las flores proyectan la esencia y tradición del campesino floricultor cuya obra artesanal y expendedora contribuye a proyectar una imagen de productividad.

Fuentes: Carlos De La Garza de Accyflor, S.A de C.V; Artemio Mendoza, productor de flores del Vivero Chililico, Xochimilco; "Entre la competitividad loca y la competitividad globlal: floricultura comercial en el Estado de México", de María Estela Orozco Hernández, Universidad Autónoma del Estado de México; SAGARPA, FONAES y CONMEXFLOR.

Infografía Alejandro Rodríguez, Obi

Te accidentas en un negocio

Los accidentes son eso, accidentes. Sin embargo, en algunas ocasiones se deben a un servicio deficiente. ¿Sabes qué hacer cuando te lesionas en un establecimiento comercial debido a la negligencia de algún proveedor?

Déjanos ilustrarlo con un caso real. Doña Josefina, de 89 años, acordó un día reunirse a comer con sus amigas. Armada con su andadera, llegó al restaurante, donde ya la estaban esperando. Tras una comida sin contratiempos, se encaminó al baño. Como el pasillo del sanitario era muy estrecho, le fue imposible pasar con su andadera. Los gabinetes tampoco contaban con agarraderas para ayudarle a sentarse en la taza.

Como era previsible, doña Josefina se cayó. Sus gritos alertaron a una amiga, quien no logró abrir la puerta porque estaba cerrada por dentro. Una comensal se deslizó bajo la puerta para liberar el seguro. Al arribar la ambulancia, debido a la estrechez del pasillo, tuvieron problemas para pasar la camilla. Más de 40 minutos después, doña Josefina fue atendida por un médico.

Artículo 58
de la Ley Federal del Consumidor

"Los proveedores están obligados a dar las facilidades o contar con los dispositivos indispensables para que las personas con discapacidad puedan utilizar los bienes o servicios que ofrecen. Dichas facilidades y dispositivos no pueden ser inferiores a los que determinen las disposiciones legales o normas oficiales aplicables, ni tampoco podrá el proveedor establecer condiciones o limitaciones que reduzcan los derechos que legalmente correspondan al discapacitado como consumidor".

Un trato adecuado

Como sabemos, las caídas en personas mayores son peligrosas. En el caso de Josefina, los médicos diagnosticaron una luxación de prótesis de cadera izquierda.

En total, su familia gastó poco más de 200 mil pesos. Conscientes de que este accidente se debía a una negligencia en el servicio, decidieron acudir ante **Profeco** para ser orientados.

De acuerdo al artículo 58 de la Ley Federal del Consumidor (LFPC), los proveedores están obligados a proporcionar las facilidades necesarias para que las personas con discapacidad puedan utilizar los bienes o servicios que ofrecen. Como es evidente, en este caso las instalaciones del restaurante no se adecuaban a la Ley.

Esta negligencia dañó los derechos de Josefina como consumidora y causó el accidente que, además de lastimarla, les generó gastos. Los representantes legales del restaurante y Margarita, hija de doña Josefina –quien la representó durante el proceso–, comparecieran ante **Profeco**. El proveedor del servicio aceptó cubrir todos los gastos médicos y se comprometió a adecuar sus instalaciones.

Un final feliz. Pero ¿qué sucede cuando un consumidor, sin algún tipo de discapacidad sufre un accidente por un mal servicio? La ley también lo protege.

Artículo 92 BIS
de la Ley Federal del Consumidor

"Los consumidores tendrán derecho a la bonificación o compensación cuando la prestación de un servicio sea deficiente, no se preste o proporcione por causas imputables al proveedor, o por los demás casos previstos por la ley".

Si sufres un accidente atribuible a un servicio deficiente, no dudes en acudir a **Profeco** para que te oriente durante el proceso.

Infórmate en el Teléfono del Consumidor: 5568 8722 (DF) 01 800 468 8722

Ocio digital: conectados a la experiencia humana

Las nuevas tecnologías han ampliado nuestro acceso a diversas manifestaciones humanas, como los blogs o enciclopedias de tipo wiki. Desde esta óptica, el ocio, más que una forma de perder el tiempo, es una experiencia recreativa.

Cuando hablamos de una "vivencia cultural" por lo general pensamos únicamente en leer un libro, asistir a una obra de teatro o un concierto de cámara. Sin embargo, el término alude a más expresiones de las que comúnmente asociamos. Desde la óptica del ocio, es una experiencia humana vital que se hace realidad en un encuentro con el arte, al igual que con cualquier otra manifestación cultural. La incidencia de las nuevas tecnologías de comunicación en nuestra vida cotidiana ha permitido que las "pequeñas pausas" que experimentamos a lo largo del día puedan ser aprovechadas para ponernos en contacto con las diversas creaciones humanas; ya sea leyendo una novela que descargamos en un nuestra tableta, un blog que revisamos desde la computadora de la oficina, un cortometraje casero que mostramos a los compañeros del trabajo, o la música que escuchamos en el transporte público de camino a casa.

Más que entrar en conflicto con las vivencias culturales tradicionales –como el cine, la lectura de un libro o un recital de ballet–, comienzan a complementarse, facilitando el acceso a la información sobre la inmensa diversidad de actividades que brindan no sólo las instituciones culturales, sino las comunidades, grupos sociales y asociaciones independientes.

Los hábitos están cambiando: la cultura enlazada con el ocio, y éste con el entretenimiento, está conectando cada vez más a las personas. Sin duda, la oferta y la actividad cultural en general compiten hoy con otras ofertas de ocio, con nuevas formas de consumir cultura.

¿Y EN MÉXICO QUÉ TANTO SE CONSUME LA CULTURA?

México es el **quinto** país del mundo con más salas cinematográficas. De acuerdo a Canacine, suman unas 5 mil 032 (y contando).

La última Encuesta Nacional de Lectura, realizada en 2006, arrojó que el mexicano lee en promedio **2.9 libros al año**.

México cuenta con **27 lugares** considerados **Patrimonio Cultural de la Humanidad**; cuatro como Patrimonio Natural; así como siete tradiciones y festejos catalogados como Patrimonio Cultural Inmaterial.

En México existen **1,250 museos**. Pero sólo **592 teatros**. Es decir, por cada teatro, existen poquito más de dos museos.

A los mexicanos nos gusta el cine. Y mucho. El promedio de **asistencia nacional** es de **75.2%**.

A todos nos gustan nuestras zonas arqueológicas. Sin embargo, a los **mexiquenses** más. El **71.7%** de su población visitó al menos una durante 2010.

Las fiestas tradicionales más concurridas son en **Tlaxcala**. Mientras el promedio nacional de asistencia es de 43.1%, en dicho estado alcanzó el **72.5%**.

Fuente: Encuesta Nacional de hábitos, prácticas y consumos culturales, Conaculta (2010)

Conexión a tu medida

La consultoría Competitive Intelligence Unit realizó una clasificación de usuarios mexicanos de servicios móviles.

Los de conectividad alta gastan en promedio 580 pesos mensuales, a través de planes de pospago que renuevan constantemente, lo que les permite tener acceso a equipos de última generación. El servicio de voz ocupa 56% de su gasto; 38% lo destinan a datos ilimitados (redes sociales, mensajería instantánea o correo electrónico); y el restante 6% lo emplean en SMS.

Los usuarios de conectividad media suelen contratar planes de prepago o de contrato que en su renovación incluyen un equipo a mayor costo, manteniéndose en un nivel moderado de adopción tecnológica. Dedican 55% de su consumo a los servicios de voz, 26% a SMS y 19% a planes de datos, lo que reduce su gasto a $170 pesos mensuales.

Finalmente, los usuarios de conectividad limitada gastan en promedio 83 pesos mensuales. Al no contar con un contrato, deben pagar el precio real del equipo, teniendo la menor adopción tecnológica. No tienen acceso a la red en sus aparatos móviles, 60% de consumo es en SMS y 38% en servicio de voz.

Fuente CIU

A MÁS PASTELES, MÁS VELLOS

Comer grandes cantidades de carbohidratos azucarados refinados como galletas y pasteles puede ocasionar la salida de vello excesivo que tanto evitan las mujeres. ¿Cuál es la razón? De acuerdo con un estudio realizado por Rina Davison, endocrinóloga de Whipps Cross University Hospital, de Londres, estos alimentos, al contener un alto índice glucémico, liberan su energía rápidamente y ocasionan un nivel elevado de insulina. Esto puede activar factores de crecimiento que hacen a los ovarios producir demasiada tetosterona, dando como resultado un exceso de vello.

Fuente *Dailymail*

¡FUERA CORBATAS!

Como una medida para ahorrar energía durante el verano, el gobierno de Chile lanzó una campaña en diferentes medios de comunicación en la que anima a los hombres a dejar la corbata en casa. El ministro chileno de Energía, Rodrigo Álvarez, dijo que con esta medida se pretende reducir el uso del aire acondicionado. Se calcula que se ahorrarán unos 10 millones dólares en gasto de energía. Otros países que han implementado esta iniciativa son Japón y España.

Fuente *BBC*

TOP 10

LAS MÁS SEGUIDAS

Éstas son las marcas que han tenido más presencia y seguidores en las redes sociales como Facebook, Twitter y YouTube. Basta tan sólo ver sus seguidores en Facebook.

1 **Coca-Cola**
36.453.915

2 **Disney**
29.717.092

3 **Starbucks Coffee**
26.500.946

4 **Red Bull**
24.264.274

5 **Oreo**
23.600.076

Y VA DE NUEVO...

Mucho se ha hablado de la importancia de no tirar la comida. Pues bien, Tristam Stuart, autor de *Despilfarro, El Escándalo Global de la Comida*, plantea en su libro que el desastre alimentario no se debe a la falta de alimentos, sino a su desperdicio. El autor afirma que más de un tercio de la comida que se produce en el mundo acaba en el cubo de la basura. Considera que, en Occidente, debido al sentimiento de opulencia, la comida es considerada un artículo desechable, minimizando el impacto social y medioambiental de su producción. Stuart documenta esta situación y propone soluciones, como voltear a ver a otras culturas en las que el despilfarro es un tema tabú.

Fuente: *ABC*

TARIFA DE PELÍCULA

La organización internacional FACUA, Consumidores en Acción, realizó un estudio sobre los precios de las salas de cine en 118 ciudades distribuidas en los cinco continentes. El resultado: los cines más caros son los de Pekín (China), donde es necesario trabajar más de 2.5 horas para comprar un boleto, seguido por Caracas (Venezuela), Distrito Federal (México), Bucarest (Rumania) y Sofía (Bulgaria). En contraparte, los más económicos son los de Copenhague (Dinamarca), Nueva York (Estados Unidos), Luxemburgo (Luxemburgo), Berlín (Alemania) y Zurich (Suiza).

Fuente FACUA

SALUD A DISTANCIA

Pobreza, largas distancias, escasa comunicación, pocos médicos... son algunos problemas que presenta la población que tiene acceso limitado a los servicios de salud. Para resolverlo, un grupo de investigadores del instituto holandés Royal Tropical ha propuesto que los enfermos tomen fotos de su orina o sangre con su celular, las envíen vía internet a un servidor central al que pueda acceder personal de un laboratorio que, tras examinar la información, responda con un diagnóstico definitivo y tratamiento. Algunas de las infecciones que podrían diagnosticarse son tuberculosis, malaria y diarrea. El potencial de esta metodología parece ser prometedor en países como Uganda.

Fuente El Mundo

“LA GENTE QUIERE VER TELEVISIÓN A LA CARTA, A TRAVÉS DE PLATAFORMAS DIGITALES O INTERNET, LO QUE HACE QUE TODO SE VUELVA MÁS VIEJO. NADA ES YA COMO LA TELEVISIÓN TRADICIONAL. HOY ES DIFÍCIL QUE UNA SERIE SE MANTENGA DURANTE AÑOS”

Carlos Navarro, realizador y productor de series españolas, entre las que destaca “Los misterios de Laura”.

6

PlayStation
18.324.974

7

Victoria´s Secret
16.277.246

8

Window Live Messenger
14.388.652

9

Adidas
11.440.330

10

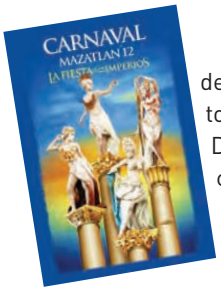
Zara
10.745.558

Sinaloa

¡Que siga la pachanga!

Por su riqueza natural y cultural, este estado es uno de los más atractivos de México. En febrero se viste de gala con el Carnaval Internacional de Mazatlán. Sé parte de este centenario festejo.

Si Mazatlán no te enamora con su malecón, uno de los más largos del mundo, que serpentea la costa a lo largo de 21 kilómetros, entonces se ganará tu corazón con su tradicional Carnaval, que este año se llevará a cabo del jueves 16 al martes 21 de febrero, marcando el inicio de la Cuaresma.



Los inicios de esta fiesta carnavalera datan de 1898, cuando empezó la apertura del puerto sinaloense al comercio internacional. Desde entonces, año con año, cada Carnaval cuenta con una temática diferente, lo que l o vuelve único e irrepetible.

Este año será el festejo número 114 y tendrá como tema "La fiesta de los Imperios", evocando a los emporios francés, chino, romano y ruso. La mayoría de las actividades artísticas y culturales que se llevarán a cabo son gratuitas. Para darte una probadita, te presentamos algunas.

Desfiles que hacen olas

Quizá los eventos más concurridos del Carnaval son los desfiles de carros alegóricos que se realizan el domingo y el martes en la Avenida del Mar. Mientras escuchas música y presencias los bailes, observa el paso de las fantasías rodantes.

Planea con anticipación

En 2010 se invirtieron 20 millones de pesos en la realizacion del Carnaval. Se estima que la derrama económica fue de 300 millones. Este año se espera superar esa meta. Si piensas ir, toma en cuenta los siguientes tips.

- Reserva tu hospedaje
Cada año asiste aproximadamente un millón de personas a este evento, no está de más checar los costos de hoteles que van de $950 hasta $2,500.

- Alimentos y antojitos
La Brújula de Compra **Profeco** revela que, en promedio, puedes llegar a gastar $1,054 en comida y antojitos por día, en grupos de hasta 3 personas.

Una batalla espectacular

En el Paseo Olas Altas, justo en la noche del sábado, el cielo del puerto se transformará en el telón de fondo para el espectáculo de pirotecnia, láser y sonido conocido como **Combate Naval**. Allí se recrea la heroica defensa de la ciudad durante el intento de invasión de la corbeta francesa Cordelière, en 1864. La pirotecnia intercambiada entre mar y tierra simboliza el cañoneo desatado entre las tropas locales en respuesta a la agresión de los galos, con la posterior victoria de los mazatlecos.

Deleitan el paladar

En la histórica Plazuela Machado, justo el jueves, al marcar las dos de la tarde, los mejores y más representativos restaurantes de Mazatlán participarán en una muestra gastronómica, en la que podrás degustar desde una rica hamburguesa, hasta tapas españolas, las típicas machaca de cangrejo y fajitas de camarón, pizzas de mariscos, filete de res con alcaparras, entre otras exquisiteces.

Y su Alteza Real es...

De los eventos más esperados por los mazatlecos son las coronaciones de los soberanos de la fiesta. **El más espectacular es la consagración de la Reina del Carnaval**, que se realizará en el Teatro Ángela Peralta el sábado 18 de febrero y contará con la presencia del cantante Cristian Castro. Su Majestad compartirá reinado con el Rey de la Alegría, único protagonista masculino que es elegido el jueves previo, justo cuando inicia el festival. El viernes se investirá a la Reina de los Juegos Florales, quien se encarga de premiar al mejor poeta del Estado. Durante esta celebración, el público se deleitará con la música y voz de la siciliana Filippa Giordano. Para cerrar con broche de oro, el lunes se coronará a la Reina Infantil entre alegría y música, teniendo a la cantante Yuridia como parte de esta ceremonia.

↘Y en la agenda turística...

Además del Carnaval, Mazatlán cuenta con playas y lugares majestuosos capaces de conquistar al más exigente turista, entre ellos:

Museo de las Conchas
Como este recinto no hay dos. A nivel mundial es el único museo que expone la gran diversidad de conchas de mar existentes a nivel nacional e internacional. Al recorrerlo podrás descubrir una enorme fuente construida únicamente con conchas, la cual es sólo un ejemplo de lo que pueden crear los artesanos de Mazatlán.

El faro
Ubicado en el Cerro del Crestón, con una altura de 157 metros sobre el nivel del mar, es el segundo faro natural más alto del mundo, después del de Gibraltar, España. Desde la cima se aprecia la parte sur del puerto y se domina espléndidamente la vista del Océano Pacífico. Se puede llegar caminando, en automóvil, en transporte público o en bicicleta. Ideal para practicar el senderismo.

↘ VERIFICACIÓN DE GASOLINERAS

Y en Sinaloa ¿Quién es Quién en las gasolineras? Éstas son las estaciones de servicio que, hasta el 19 de diciembre de 2011, no presentaron ninguna irregularidad durante la última visita de verificación que se les realizó.

Municipio	Número de estación de servicio	Ubicación
AHOME	1733	BLVD. MACARIO GAXIOLA E IGNACIO RAMÍREZ
AHOME	1734	AV. AQUILES SERDÁN Y VICENTE GUERRERO
AHOME	1735	AV. GABRIEL LEYVA Y ALFONSO CANO
AHOME	1737	PROLONGACIÓN MACARIO GAXIOLA Y CARRETERA INT. MÉXICO-NOGALES
AHOME	1738	BLVD. ADOLFO LÓPEZ MATEOS Y 10 DE MAYO
AHOME	1739	S. DEGOLLADO Y SERDÁN
AHOME	1740	BLVD. ROSENDO G. CASTRO E IGNACIO ALLENDE S/N
AHOME	1742	SOBRE OLAS ALTAS # 14
AHOME	1753	I. ZARAGOZA Y JUSTO SIERRA # 24
AHOME	1755	CARRETERA INTERNACIONAL Km 24
AHOME	2540	CARRETERA MÉXICO-NOGALES CRUCE LOS MOCHIS-SAN BLAS
AHOME	2541	B. DOMÍNGUEZ Y ROSENDO G. CASTRO
AHOME	2931	CALLE 4TA. Y 5TA. MANZANA # 74
AHOME	3183	INDEPENDENCIA Y BLVD. RÍO DE LAS CANAS
AHOME	3715	PARQUE INDUSTRIAL FONDEPORTE LOTES 14 Y 15
AHOME	4226	BLVD. JIQUILPAN # 1699 PTE. ESQ. DREN JUÁREZ
AHOME	4251	BLVD. M. GAXIOLA # 881 SUR
AHOME	5094	AV. ALVARO OBREGÓN # 1201 PTE.
AHOME	5905	CARRETERA MOCHIS-AHOME # 4184 PTE.
AHOME	6152	BLVD. ANTONIO ROSALES ESQ. JIQUILPAN # 991 NTE.
AHOME	6705	PROLONGACIÓN BLVD. ANTONIO ROSALES 1649 SUR
AHOME	7407	CARRETERA INTERNACIONAL MÉXICO-NOGALES, Km 1.62, Margen
AHOME	7647	BLVD. ZACATECAS # 79 NTE.
AHOME	7651	HERIBERTO VALDEZ # 1275 PTE.
AHOME	7819	BLVD. ANTONIO ROSALES Y BLVD. JUSTICIA SOCIAL
AHOME	7890	BLVD. CENTENARIO # 2111 PTE.
AHOME	7949	CANAL LATERAL 18 Y BLVD. CENTENARIO
AHOME	8025	BLVD. JOSEFA ORTIZ DE DOMÍNGUEZ ESQ. CARRETERA INTERNACIONAL
AHOME	8158	CARRETERA MOCHIS-AHOME Km 4.2
AHOME	8204	BLVD. MACARIO GAXIOLA Y BLVD. JUAN DE DIOS BATIZ
AHOME	8353	CONSTITUCIÓN Y OLAS ALTAS
AHOME	8422	CARRETERA LOS MOCHIS TOPOLOBAMPO LOTE 4 MANZANA 3 ZONA 1
AHOME	8937	BLVD. CENTENARIO # 660 ORIENTE
AHOME	9529	CARRETERA LOS MOCHIS - AHOME Km 16
AHOME	9651	BLVD. MACARIO GAXIOLA SUR # 197
AHOME	9823	BLVD. CENTENARIO # 1690
AHOME	9883	ÁNGEL FLORES # 983 NTE.
AHOME	9892	CARRETERA LOS MOCHIS-HIGUERA DE ZARAGOZA Km 27.38, MARGEN DERECHO
AHOME	9917	CARRETERA INTERNACIONAL # 15 Km 19.50
AHOME	10426	CARRETERA INT. MÉXICO-NOGALES, km 1621

Municipio	Número de estación de servicio	Ubicación
ANGOSTURA	2966	CARRETERA 500 SINDICATURA DE LEOPOLDO SÁNCHEZ CELIS
ANGOSTURA	3434	CALL. 300 NTE. CARRETERA ANGOSTURA REFORMA EJIDO AGUSTINA
ANGOSTURA	4618	Km 109+738 AUTOPISTA CULIACÁN-LOS MOCHIS
CHOIX	9306	PLG.BLVD.JOSÉ ÁNGEL ESPINOZA FERRUSCURRILLA #1320
CULIACÁN	1308	CALZ. H. COLEGIO MILITAR # 1820 SUR
CULIACÁN	1311	AV. NICOLÁS BRAVO # 528 ESQ. C. AGUILAR BARRAZA
CULIACÁN	1314	CARRETERA A NAVOLATO Km 5
CULIACÁN	1315	AV. ALVARO OBREGÓN Y AGUILAR BARRAZA # 8
CULIACÁN	1316	BLVD. FRANCISCO I. MADERO # 505 OTE.
CULIACÁN	1317	BLVD. EMILIANO ZAPATA # 876
CULIACÁN	2572	AV. ANTONIO ROSALES ESQ. SABINITOS
CULIACÁN	3306	CARRETERA EL DORADO-CULIACÁN Km 40
CULIACÁN	3345	CARRETERA INTERNAC. EST. OBISPO SIND. EMILIANO ZAPATA
CULIACÁN	3413	CARRETERA MÉXICO-NOGALES # 10111 ACERA PTE.
CULIACÁN	4154	AV. AZTLÁN # 3066
CULIACÁN	4180	AV. ÁLVARO # 3742
CULIACÁN	4310	CARRETERA EL DORADO # 12501 SUR
CULIACÁN	4340	CARRETERA CULIACÁN-EL DORADO # 5400 Km 54
CULIACÁN	4364	CARRETERA A NAVOLATO # 8701 ESQ. AV. ÁNGEL DEL CAMPO
CULIACÁN	4477	CALZ. HEROICO COL. MILITAR # 2495 SUR ACERA PTE.
CULIACÁN	4663	BLVD. GUILLERMO BATIZ PAREDES # 1100 SUR
CULIACÁN	4716	CALZ. H. COLEGIO MILITAR # 70 SUR
CULIACÁN	4906	CALZ. MANUEL J. CLOUTHIER # 1800 ESQ. A. ANCONA
CULIACÁN	5001	CARRETERA QUILA-EL SALADO# 915 ACERA NORTE
CULIACÁN	5098	CALZ. H. COLEGIO MILITAR # 3470 SUR
CULIACÁN	5150	CALLE VICENTE GUERRERO # 98 OTE. ACERA SUR
CULIACÁN	5566	AV. REVOLUCIÓN # 1295 SUR
CULIACÁN	5606	AV. REVOLUCIÓN # 1214 SUR
CULIACÁN	5643	CALZ. AEROPUERTO # 6338 PTE.
CULIACÁN	5855	AV. GRAL. ÁLVARO OBREGÓN # 3103 SUR
CULIACÁN	5856	BLVD. BENJAMÍN HILL # 5602 SUR
CULIACÁN	6070	BLVD. ING. GUILLERMO BATIZ PAREDES # 1754 OTE.
CULIACÁN	6098	AV. LÁZARO CÁRDENAS # 346 SUR
CULIACÁN	6651	AV. NICOLÁS BRAVO # 1646 SUR
CULIACÁN	6702	BLVD. EMILIANO ZAPATA # 2151 PTE.
CULIACÁN	6780	CARRETERA INTERNACIONAL MÉXICO-NOGALES NTE. # 22305
CULIACÁN	6834	MOCORITO ESQ. AV. COSTA RICA
CULIACÁN	7073	AV. INSURGENTES Y 16 DE SEPTIEMBRE
CULIACÁN	7086	CALZ. DE LAS AMÉRICAS # 2683 PTE.
CULIACÁN	7111	OBREGÓN # 500 SUR

Municipio	Número de estación de servicio	Ubicación
CULIACÁN	7246	AV. ÁLVARO OBREGÓN ESQ.GUILLERMO BATIZ P. S/N
CULIACÁN	7247	BLVD. EMILIANO ZAPATA 809 PTE.
CULIACÁN	7277	CIRCUITO INTERIOR 2673 NTE.
CULIACÁN	7326	CALZ. DR. JESÚS KUMATE # 4313 SUR
CULIACÁN	7329	AV. PATRIA Y CALLE TULIPÁN # 2079
CULIACÁN	7542	BLVD. JESÚS KUMATE RODRÍGUEZ # 4271 SUR
CULIACÁN	7627	DOMICILIO CONOCIDO POSTE # 23 S/N
CULIACÁN	7730	AV. ÁLVARO OBREGÓN # 6170 NTE. ACERA OTE.
CULIACÁN	7738	CALZ. HEROICO COLEGIO MILITAR S/N
CULIACÁN	7759	BLVD.ENRIQUE FÉLIX CASTRO
CULIACÁN	7770	BLVD FRANCISCO I. MADERO # 897
CULIACÁN	7852	CALZ. HEROICO COLEGIO MILITAR # 1798 SUR
CULIACÁN	7936	AV. A. OBREGÓN ESQ. C/PASEO DE LOS HIMALAYAS S/N
CULIACÁN	7968	CARRETERA ESTATAL A SINALOA, Km 35.00, Margen OTE.
CULIACÁN	8034	RÍO AMECA ESQ. CON PASCUAL OROZCO # 1601
CULIACÁN	8495	BLVD. BENJAMÍN HILL SUR # 5720
CULIACÁN	8536	BLVD. FRANCISCO I MADERO # 693 PTE
CULIACÁN	8590	CALZ. AEROPUERTO # 5555 PTE.
CULIACÁN	8695	AV. ÁLVARO OBREGÓN 1802 SUR
CULIACÁN	8819	CARRETERA INTERNACIONAL AL SUR # 7088 SUR
CULIACÁN	8890	BLVD. BENJAMIN HILL # 6105 SUR
CULIACÁN	9024	JUAN M. BANDERAS # 10
CULIACÁN	9104	BLVD. MANUEL J. CLOUTHIER # 3055 SUR
CULIACÁN	9108	GEOVANNY ZAMUDIO ESQ. LIBRAMIENTO BENITO JUÁREZ
CULIACÁN	9159	Sin Calle
CULIACÁN	9551	JESÚS KUMATE RODRÍGUEZ SUR # 5420-65
CULIACÁN	9563	CARRETERA A IMAL 3174 OTE.
CULIACÁN	9684	BLVD. ENRIQUE SÁNCHEZ ALONSO # 2454 PTE.
CULIACÁN	9772	BLVD. ENRIQUE CABRERA S/N
CULIACÁN	10243	CARRETERA INTERNACIONAL AL SUR ACERA OTE # 8654
CULIACÁN	10295	CARRETERA INTERNACIONAL AL SUR # 8095 SUR EJIDO EL RANCHITO
CULIACÁN	10477	CALLE PRIMERA # 3492
CULIACÁN	10488	CARRETERA A NAVOLATO Km 13.5 ESQ. CON AV. 4 PTE.
CULIACÁN	10556	CARRETERA A EL MELÓN # 3966 PTE. EJ. EL MELÓN, QUILA
EL FUERTE	1745	OBREGÓN Y DONATO G. S/N.
EL FUERTE	4536	CARRETERA LOS MOCHIS-EL FUERTE ENTQ. AV. MIGUEL HGO.
EL FUERTE	5362	CARRETERA LOS MOCHIS-EL FUERTE Km 78.5
EL FUERTE	6673	DOMICILIO CONOCODO # 621
EL FUERTE	6729	RIO ZUAQUE Y AV. ÁNGEL FLORES S/N

¿Tu gasolinera siempre ha dado litros de a litro?

Consulta el historial de verificaciones de tu estación de servicio de costumbre en **profeco.gob.mx**

Municipio	Número de estación de servicio	Ubicación
GUASAVE	1731	JESÚS GARCÍA S/N ENTRE 1 DE MAYO Y JUÁREZ
GUASAVE	1741	CARRETERA MÉXICO-NOGALES Km 1609
GUASAVE	1743	CORONEL FCO. RIVERA ROJO Y CALZ. VÍCTOR SOTO RMZ.
GUASAVE	1744	Km 140 MARGEN IZQUIERDO TRAMO CULIACÁN-LOS MOCHIS
GUASAVE	1749	AV.BENIGNO VALENZUELA # 794 Y CALLE DR. DE LA TORRE
GUASAVE	1750	AV. VICENTE GUERRERO # 813 Y CALLE CORREGIDORA
GUASAVE	1751	BLAS VALENZUELA # 115 ACERA SUR ESQ. FRANCISCO I. MADERO
GUASAVE	1752	AV. ANTONIO NORZAGARAY # 584 Y CALLE 20 DE NOVIEMBRE
GUASAVE	3209	BLVD. ADOLFO LÓPEZ MATEOS S/N LIC. BENITO JUÁREZ
GUASAVE	3322	CALLE 500 Y CARRETERA A LAS GLORIAS
GUASAVE	3435	LUIS ECHEVERRÍA A. ENTRE CARRETERA LA BRECHA Y C. AUGUS
GUASAVE	3717	CALLE CERO Y CARRETERA INTERNACIONAL Km 1598
GUASAVE	3886	BLVD. CENTRAL Y CALLE RAMÓN F. ITURBE # 1140 OTE.
GUASAVE	4438	CARRETERA ESTACIÓN BAMOA Km 4.5 POBLADO S.J. DE PALOS
GUASAVE	4715	CARRETERA GUASAVE LAS GLORIAS Km 7, ESQ. CALLE 300
GUASAVE	4997	CALLE TABACHINES # 202 Y AV. HERIBERTO VALDEZ
GUASAVE	4999	Km 16.5 CARRETERA INT. MÉXICO-TIJUANA, TRAMO GUAMUCHIL-GUASAVE
GUASAVE	5516	CARRETERA INTERNACIONAL # 15 Km 167
GUASAVE	5567	CARRETERA 500 TRAMO TAMAZULA-EL CUBILETE Km 0.2
GUASAVE	6030	CARRETERA BAMOA A EST. BAMOA S/N ACERA OTE.
GUASAVE	6300	CARRETERA 300 Y PROLONGACIÓN FRANCISCO VILLA Y/O PROMERA S/N
GUASAVE	6473	CARRETERA A LEÓN FONSECA Km 0 ACERA PTE. # 800
GUASAVE	6476	BLVD. LUIS DONALDO COLOSIO # 264 ESQ. 20 DE NOVIEMBRE
GUASAVE	7176	BLVD. ROMUALDO RUIZ PAYÁN # 410
GUASAVE	7210	ADOLFO LÓPEZ MATEOS Y BLVD. RUIZ PAYÁN
GUASAVE	7495	CARRETERA INTERNACIONAL NORTE TRAMO CULIACÁN-LM, Km 164.00, Margen
GUASAVE	8362	AV. MÉXICO Y CALLE 7 # 210
GUASAVE	8647	CARRETERA MOCHIS CULIACÁN Km 143.86 MARGEN DERECHO
GUASAVE	8942	CALLE 6 Y CAMINO AL EJIDO BACHOCO # 33
GUASAVE	9052	BLVD. COLOSIO # 615
GUASAVE	9094	BENJAMÍN HILL # 73 (CARRETERA INTERNACIONAL # 15 MÉXICO-NOGALES)
GUASAVE	9556	CARRETERA SAN JOSÉ DE LA BRECHA S/N
GUASAVE	9607	RAÚL CERVANTES AHUMADA # 320
GUASAVE	9837	PROLONGACIÓN BLVD. LUIS DONALDO COLOSIO # 681
GUASAVE	10066	3 DE DICIEMBRE DE 1968 # 40
GUASAVE	10134	CALLE 9 S/N
GUASAVE	10279	AV. NIÑOS HEROES ESQ. CON CALLEJÓN TERCERO # 1130
GUASAVE	10282	BLVD. JUAN DE DIOS BATIZ S/N.
MAZATLÁN	6517	AV. CAMARÓN SABALO # 4709
MAZATLÁN	8447	SANTA ROSA # 3620
MAZATLÁN	10761	AV. MANUEL J. CLOUTHIER S/N
MOCORITO	1330	DR. CARLOS SALAZAR Y CARRETERA MOCORITO-GUAMÚCHIL S/N
MOCORITO	1334	AV. REFORMA Y C. ÁNGEL FLORES S/N. PERICOS
MOCORITO	2777	CARRETERA INTERNACIONAL Km 1465 MÉXICO-NOGALES PERICOS
MOCORITO	7474	CARRETERA MAXIPISTA CULIACÁN-LOS MOCHIS, Km 45 , Margen
MOCORITO	8519	CARRETERA BADIRAGUATO Km 11,000
MOCORITO	8543	CARRETERA MOCORITO-GUAMÚCHIL Km 1.0 MARGEN DERECHO
MOCORITO	8832	CONOCIDO, ENTRADA AL POBLADO
NAVOLATO	4599	AUTOPISTA CUATRO CARRILES NAVOLATO-CULIACÁN # 597 PTE.
SALVADOR ALVARADO	1325	NICOLÁS BRAVO Y FCO. I. MADERO OTE. 357
SALVADOR ALVARADO	3970	Km 74.4 CARRETERA COSTERA "LIC.BENITO JUÁREZ" LAGUNA P.
SALVADOR ALVARADO	4502	MARIANO MATAMOROS NTE. # 308
SALVADOR ALVARADO	5462	CARRETERA A MOCORITO OTE. # 1334
SALVADOR ALVARADO	5915	AV. AGUSTINA RAMÍREZ # 45 SUR
SALVADOR ALVARADO	7458	BLVD. LÁZARO CÁRDENAS # 1804
SALVADOR ALVARADO	7461	JESÚS RODRÍGUEZ NO. 576
SALVADOR ALVARADO	7895	BENITO JUÁREZ # 992
SALVADOR ALVARADO	7941	ENRIQUE DUNANT # 1008
SALVADOR ALVARADO	8132	BLVD. FRANCISCO LABASTIDA OCHOA # 463
SALVADOR ALVARADO	8555	BLVD. JOSÉ MARÍA MORELOS # 68
SALVADOR ALVARADO	8753	EL SALVADOR # 15
SALVADOR ALVARADO	10497	CARRETERA A LA CIÉNEGA DE CASAL 452
SINALOA	1757	AV. NIÑOS HÉROES S/N. ENTRE C. ÁLVARO OBREGÓN Y CORONEL
SINALOA	5325	CARRETERA BACUBIRITO Y ENTRADA A SINALOA DE LEYVA # 3
SINALOA	7986	CARRETERA CERO A CARRETERA STA. TERESITA, Km 6.50, MARGEN DERECHO
SINALOA	8658	AVENIDA 8 # 97
SINALOA	8859	ARROYO OCORONI Y AV. RÍO QUELITE # 001
TOPOLOBAMPO	4570	LOTE 1 MANZANA A PARQUE INDUSTRIAL PESQUERO

Consumo, ¿luego destruyo?

Test

Inundaciones, sequías, huracanes, hambrunas... Se habla cada vez más que se deben al cambio climático, fenómeno global que se ve potenciado por nuestros patrones actuales de consumo, los cuales contribuyen a la destrucción del planeta. ¿Qué tanto estás poniendo de tu parte para evitarlo? Responde el siguiente test para averiguar si eres un consumidor destructivo o uno consciente y solidario.

1 Puedes olvidar la cabeza, pero jamás el teléfono celular. Recién ha salido al mercado un modelo con más y mejores funciones; y que además está en oferta. ¿Qué haces?

◯ a) ¿Cómo desaprovechar esa oportunidad? Lo compras inmediatamente, aunque no utilices todas las aplicaciones. Además, tu teléfono ya está pasado de moda.
◯ b) Piensas que tu teléfono es útil para cubrir tus necesidades actuales.
◯ c) Ahorras para comprarlo, al fin que no te urge cambiar de modelo.

2 Cuando vas a comprar una camiseta de algodón, tomas en cuenta:

◯ a) Que sea de la marca anunciada en TV y revistas.
◯ b) Que provenga de algodón orgánico, aunque sea más cara.
◯ c) Que tenga el mejor precio y calidad.

3 Vas a planchar tu ropa. Pero cuando conectas la plancha, te das cuenta de que ya no funciona. ¿Qué haces?

◯ a) Se la pides prestada a tu vecina.
◯ b) De inmediato te lanzas a comprar otra.
◯ c) La llevas a reparar.

4 Decides comprar refrescos para ofrecérselos a tus invitados, pero cuidas que el envase sea:

◯ a) Retornable.
◯ b) No retornable.
◯ c) No te detienes a pensar en nimiedades.

5 ¿Qué haces con las pilas y baterías de energía que ya no sirven?

◯ a) Sólo usas recargables
◯ b) Las tiras a la basura
◯ c) Las guardas para después llevarlas a un centro de acopio de pilas.

		a)	b)	c)	
Ahora suma los valores de tus respuestas de acuerdo con esta tabla:	1	1	2	3	
	2	1	2	3	
	3	2	1	3	
	4	2	1	2	
	5	2	1	3	
			Total		

CHECA TU RESULTADO:

De 5 a 9 puntos

¡Cuidado! Estás en serios problemas porque tu consumo tiende a ser **destructivo**. Es necesario que modifiques tus hábitos lo más pronto posible. De lo contrario, seguirás dañando al medio ambiente, a tu salud, economía e incluso a las generaciones futuras. ¿Crees que es una exageración? Te damos un ejemplo considerando la compra de camisetas de algodón:

Elegiste comprar la camiseta de marca conocida porque es cómoda, lavable, versátil y de precio más accesible, pero no sabes la historia que hay detrás de su elaboración. Todo empieza en los sembradíos, donde la planta de algodón suave, esponjosa, sedienta y tóxica tiene una gran necesidad que cubrir: necesita miles de litros de agua. Lo mismo sucede durante la producción de la camiseta, que requiere de sustancias químicas para blanquearlas y suavizarlas, afectando al medio ambiente e incluso la salud de las personas que trabajan en las fábricas. ¿No crees que deberías reconsiderar comprar una camiseta sólo porque la marca ya pasó de moda?

De 10 a 12 puntos

Tienes un lado positivo y otro negativo, como la mayoría de los consumidores. Lo bueno: no te dejas llevar por el impulso. Incluso llegas a informarte antes de comprar y tienes acciones de consumo en beneficio del medio ambiente que repercuten en tu economía y salud. Lo malo es que aún compras más por deseo que por necesidad. También eres indeciso en tus actos de consumo; dejas para mañana lo que puedes decidir hoy, además de que te conformas con tus compras mientras satisfagan la necesidad de momento.

No te desanimes, si bien tu consumo puede ser destructivo, será más fácil que cambies tus hábitos para ser un consumidor consciente, responsable y solidario. ¡Sólo necesitas voluntad!

Más de 13 puntos

¡Felicidades! Eres un gran ejemplo a seguir, pues tus hábitos de consumo son los de un consumidor **consciente, responsable y solidario**. No te dejas influir por la moda ni la publicidad; sabes que, aunque gastes más y quizá sea un poco más complicado, conviene contribuir con el medio ambiente. Además, eres solidario con los productores y proveedores, evitas contaminar más reutilizando e intentas minimizar los desechos que produces. ¡Sigue así!

Realizado con la colaboración de la Dirección de Educación para el Consumo de **Profeco.**

Los gastos horm

¿Qué tanto es tantito? Una hormiguita sola quizá no parezca una gran amenaza. Sin embargo, cientos de ellas son capaces de volver un sembradío en páramo. Los "gastos hormiga" pueden tener un efecto igual de devastador en tus finanzas. Te presentamos el caso de Carmen, quien descubrió cómo esta plaga financiera le había robado, en tan sólo un año, unas vacaciones en la playa.

La víspera del día de pago, Carmen siempre se lamentaba por no tener efectivo. Aunque llevaba un orden en sus gastos, sospechaba que tenía una fuga de capital en algún lado. Sin embargo, no alcanzaba a visualizar dónde. Una tarde, al llegar a casa, hizo cuentas. Revisó sus comprobantes (de la tintorería, el celular, la gasolina...) y se encontró con un faltante semanal ¡de más de 200 pesos!

Sorprendida, repasó dónde podría haber gastado ese dinero. Siendo una profesionista soltera, de 30 años, pagando las mensualidades de un auto y compartiendo el departamento con un amiga no hay muchos gastos que pasen desapercibidos.

De golpe, recordó al menos 15 gastos que hizo con la morralla que carga en su bolso: 11 pesos del café de la mañana; 38 de los cigarros; 7 del refresco; 25 de una revista; además de chicles, propinas, dulces, limosnas y... la lista se le antojó infinita.

Estos caprichos diarios, cual hormigas en fila, representaron fugas inconscientes que devoraron su ingreso mensual, haciendo mella en el "presupuesto blindado" destinado a la renta y el pago del coche.

Haciendo cálculos, Carmen descubrió que las hormigas financieras le habían "desaparecido" 19 mil pesos anuales, los suficientes para un viaje todo pagado de 4 días a Ixtapa.

EN RESUMEN

A) Los pequeños gastos diarios afectan las finanzas personales.
B) No administrar bien los recursos económicos ocasiona gastos en productos no pensados o compras por impulso.
C) Estar consciente de estas pequeñas compras, y dejar de hacerlas, equivaldría en promedio al consumo mensual de gasolina de un auto compacto o, al cabo de un año, a un viaje todo pagado a la playa para dos personas.
D) Antes de gastar, haz cuentas y no te emociones.
E) Recuerda que el consumo consciente lleva tus decisiones sobre el dinero de un plano emocional a uno racional, cuestionando si aquello que se va a comprar tiene una razón de ser, más allá del simple impulso.

iga

¡A FUMIGAR!

¿Cómo disminuir estos gastos? La mejor forma es poniéndote un objetivo. Sólo piensa que el café y las galletitas de media mañana se pueden convertir a lo largo de seis meses en un fin de semana en la playa. ¿Todavía tienes el antojo? Aquí hay otros trucos:

- Haz una lista de pequeños compromisos a corto plazo para no perder el control de tus recursos económicos y asigna una cantidad fija para gastos de impulso.
- Incluye las compras de las que no se obtiene un ticket o comprobante y, por lo tanto, no concientizas a dónde fue a parar ese dinero.
- Propinas y limosnas son monedas que también cuentan en el gasto semanal, así como las compras en el comercio ambulante.
- Una vez que has detectado la plaga de gastos menores, es necesario aplicar medidas correctivas que ayuden a erradicar 'los bichos' que adelgazan el bolsillo.
- La clave está en organizarse. En la siguiente página encontrarás una tabla que te puede ayudar a calcular este tipo de gasto, para que puedas controlarlo y ver a dónde se va la morralla.

UNA FILA DE BICHOS: DESEMBOLSOS MENORES, POR IMPULSO Y CONSTANTES

Producto	Consumo promedio	Cantidad semanal	Precio	Gasto semanal	Gasto mensual	Gasto anual
Cajetilla de cigarros con 20 piezas	1 caja por 2 días	3.5	$38	$133	$532	$6,384
Refresco en lata de 355 mililitros	1 pieza por día	5	$7	$35	$140	$1,680
Café de maquinita	1 vaso por día	5	$11	$55	$220	$2,640
Chicles	1 barra por semana	1	$6	$6	$24	$288
Cacahuates, barritas, papitas y tacos de canasta	1 cada 3 días	2	$10	$20	$80	$960
Revista semanal	1 por semana	1	$25	$25	$100	$1,200
Periódico	Diario	5	$7	$35	$140	$1,680
Lustrado de zapatos	2 veces por semana	2	$15	$30	$120	$1,440
Propinas y limosnas	Por semana	10	$5	$50	$200	$2,400
Gasto total				**$389**	**$1,556**	**$18,672**

SI TU PRESUPUESTO SE HA INFESTADO, SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES:

- Analiza los pequeños gastos que se realizan cada día.
- Compra menos caprichos.
- Considera el porcentaje de las propinas en los consumos.
- Registra cada compra o gasto en una libreta.
- Destina un monto específico por semana para los 'pequeños' gastos.
- Carga con una libreta y cada vez que realices un gasto, apúntalo, al final de cada mes analiza la lista de gastos y piensa en cuáles son necesarios y cuáles puedes evitar.
- No es no darse pequeños gustos, es programar esos pequeños gustos.

CALCULA TU GASTO HORMIGA

SE OBTIENE MULTIPLICANDO POR
ES EL PRODUCTO DE LA OPERACIÓN POR 4
ES EL RESULTADO DE MULTIPLICAR POR 12

PRODUCTOS	CONSUMO PROMEDIO	CANTIDAD COMPRADA EN LA SEMANA	PRECIO	GASTO SEMANAL	GASTO MENSUAL	GASTO ANUAL
Cajetilla de cigarros						
Refresco						
Café de maquinita o tienda						
Chicles y dulces						
Revista semanal						
Frituras						
Boletos de lotería o apuestas						
Renta de videos						
Tacos, quesadillas y antojitos callejeros						
Estacionamientos						
Propinas						
Limosnas						

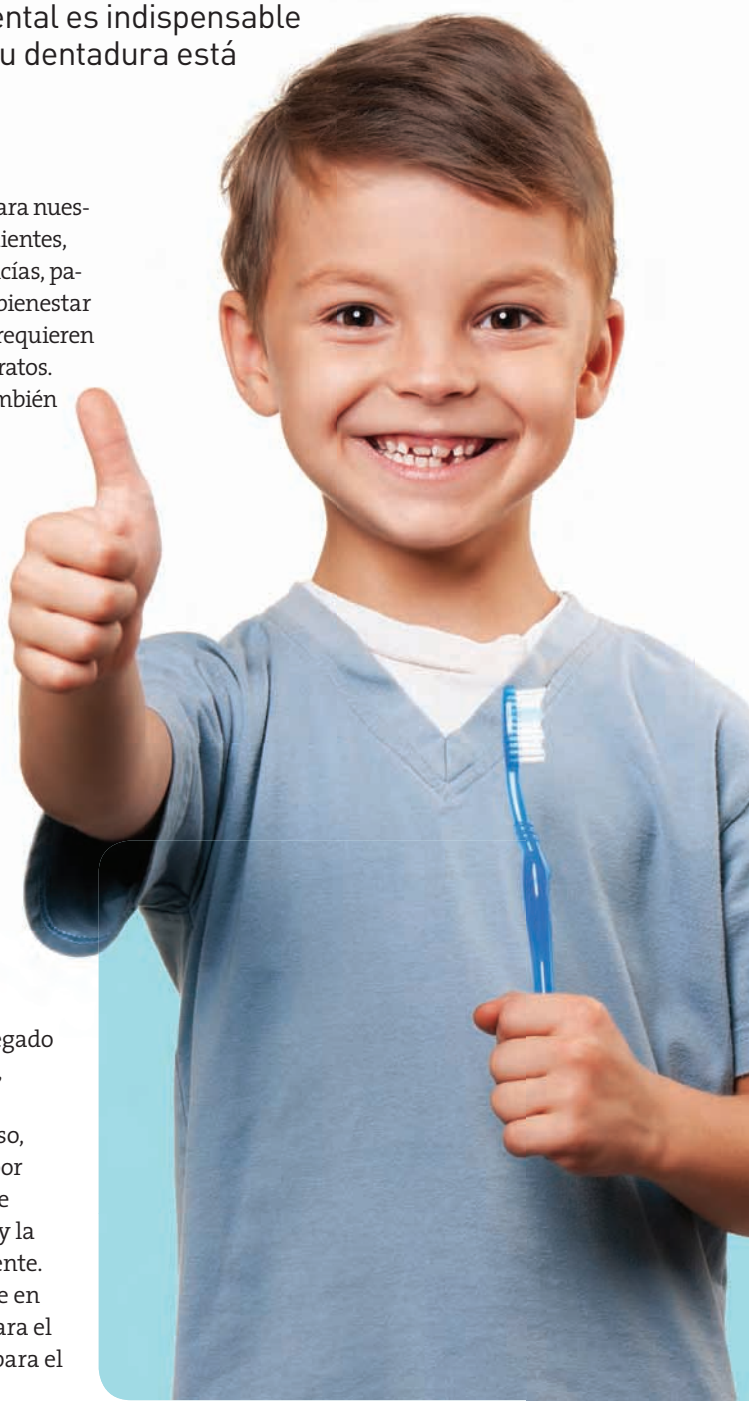
“Viene, viene”						
Regalos						
Dinero a los niños						
Periódico						
Lustrado de zapatos						
Juegos y juguetes desechables						
Galletas y pastelillos						
Comidas fuera de casa por falta de planeación						
Otros						
Otros						
GASTO TOTAL						

Artículo realizado con la colaboración de la Dirección General de Estudios sobre Consumo de **Profeco.**

Que tu salud no sea de dientes para fuera:

Sonríe libre de caries

Una boca sana significa más que tener una sonrisa digna de reflectores. Lejos de ser una mera cuestión de estética, la salud bucodental es indispensable para mantener nuestra calidad de vida. ¿Sabes si tu dentadura está libre de este problema?



Todos los sabemos. La salud bucodental es fundamental para nuestro organismo. Comprende el buen estado no sólo de los dientes, sino del resto de elementos de la cavidad oral como las encías, paladar, lengua y labios. Descuidar este aspecto de nuestro bienestar deviene en complicaciones dolorosas que, por lo general, requieren tratamientos y cirugías sumamente costosas. Ahorra dinero y malos ratos. Prevenir la formación de caries en tu boca protegerá tu salud, pero también tu bolsillo.

Conociendo al enemigo

¿Por qué tenemos caries? Las bacterias presentes en la boca convierten los azúcares y almidones en ácidos, formando la famosa placa dentobacteriana. Si no la eliminamos diariamente a través del cepillado, esta placa se mineraliza, formando primero sarro y luego caries. Estos ácidos descalcifican la superficie del diente –conocida como esmalte dental–, formando una lesión que con el tiempo y el descuido irá agravándose. A menos, claro, que sea atendida. De lo contrario, no sólo puede llevar a perder la pieza dental, también puede convertirse en una fuente de infecciones para todo el cuerpo.

El desarrollo de la caries, paso a paso

↘ Los primeros síntomas se manifiestan con manchas o líneas blancas. Conforme avanza la enfermedad, la superficie del diente puede tornarse de color café. En esta etapa la caries puede revertirse corrigiendo la higiene dental o mediante la aplicación de flúor por un profesional.

↘ La segunda etapa es cuando las lesiones afectan la segunda capa: la dentina. Los dientes se sensibilizan a los cambios de temperatura o al contacto con alimentos (dulces, salados o ácidos). En esta fase, la pieza puede ser fácilmente restaurada por el dentista.

↘ Tercera fase: la lesión ha llegado hasta el tejido más profundo, la pulpa, el nervio del diente. Hay presencia de dolor intenso, frecuentemente agudizado por las noches. El resultado puede ser la formación de abscesos y la pérdida total o parcial del diente. La pieza afectada se convierte en un foco de infección, tanto para el resto de la dentadura, como para el organismo.

Uno no sabe lo que tiene, hasta que usa dentadura postiza

¿Sabías que la pérdida de dientes en la vejez se debe a enfermedades bucales no atendidas y a una mala higiene bucal? No a un proceso relacionado con el envejecimiento, como se creía popularmente. Para evitar enfermedades bucodentales que nos hagan perder piezas conforme envejecemos, lo mejor es prevenir, manteniendo siempre una correcta higiene dental.

¿Conoces todos los pasos a seguir?

Cepilla tus dientes tres veces al día y después de cada comida.

Utiliza un cepillo de cabeza chica, cerdas blandas y con las puntas redondeadas para lograr un mejor alcance. En cuanto las cerdas estén dobladas o gastadas debes remplazarlo por uno nuevo.

Usa hilo dental para limpiar la zona entre diente y diente donde el cepillo no puede llegar. De no usarlo estarías realizando sólo la mitad del trabajo para mantener una buena salud bucal.

Visita al dentista por lo menos dos veces al año.

La caries es el segundo padecimiento más frecuente alrededor del mundo, sólo superado por el resfriado común. Tan sólo en México, según datos de la World Dental Federation, se estima que 80% de los jóvenes padece este problema

Para momentos difíciles, cuidados sencillos

Sin duda, supervisar tu dientes es importante a todas las edades, pero existen periodos o situaciones en donde es necesario tener atenciones especiales para mantener una buena salud bucodental:

Bebés. Aun cuando el niño no tenga dientes, se deben limpiar suavemente sus encías con una tela o gasa húmeda. Al aparecer el primer diente se recomienda limpiar con gasa o un cepillo dental suave, con o sin pasta dental. Hay que evitar dormir al niño con un biberón lleno de leche o jugo; la constante exposición de estos líquidos con los dientes aumenta la producción de ácidos, dañándolos.

Mujeres embarazadas. Debido al aumento del nivel hormonal, las encías se inflaman, volviéndose más sensibles al ataque bacteriano. Se debe mantener un estricta higiene bucal tras las comidas y en caso de vomitar, para evitar que los ácidos del estómago se queden en la boca.

Adultos mayores. Para llegar a anciano con una dentadura completa se debe mantener el cuidado dental mientras se conserven todas las piezas. Si éstas ya se han perdido, es necesario limpiar las encías con una gasa húmeda, así como las prótesis, en su caso.

Diabéticos. Las personas que padecen diabetes son más propensas a sufrir alguna infección debido al alto nivel de glucosa en la sangre, y esto incluye las infecciones dentales. Por ello es indispensable seguir una estricta higiene dental y consultar al dentista frecuentemente.

Tratamientos de ortodoncia. Quienes usan *brackets* u otro tipo de aparato para corregir su dentadura necesitan seguir las instrucciones de limpieza de su ortodoncista, pues estos implementos suelen guardar restos de comida que favorecen la generación de caries.

Otra forma de proteger tus dientes es mediante la aplicación de fluoruros. Estos compuestos, como el sodio, potasio y estaño fortalecen el esmalte de los dientes. En México, la sal de mesa está adicionada con yodo y fluoruro para disminuir la caries. Sin embargo, no debe consumirse este tipo de sal en estados donde el agua tiene grandes cantidades de fluoruro como Aguascalientes, Baja California, Durango, Guanajuato y Zacatecas. El exceso de este elemento puede llegar a causar flourosis, produciendo manchas en los dientes. También puedes recurrir a la aplicación profesional de fluoruro en consultorios dentales, donde se emplean fluoruros de alta concentración para remineralizar el esmalte dental.

Fuentes:
Organización Mundial de la Salud. Salud Bucodental, Nota informativa 318. 2007
Word Dental Federation, Data Mirror: Mexico. 2008 (fdiworldental.org)
Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Contenidos Educativos en Salud Bucal. 2009
Centro Nacional de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Contenidos Educativos en Salud Bucal. 2009

TIPS DEL CHEF OROPEZA

¿Te cansaron los chocolates?

Díselo con salsas

No sólo de la vista nace el amor. En el complejo arte de la seducción, el sentido del gusto tiene un lugar privilegiado. ¿Planeas ganarte el corazón de ese alguien especial con una deliciosa pasta en este romántico mes? Entonces toma nota de las salsas tradicionales que en esta ocasión el Chef Oropeza nos comparte. *Buon Appetito!*

En la cocina y el amor, los pequeños detalles marcan la diferencia. Las salsas, en el vasto universo de la gastronomía, nos regalan el mejor ejemplo. Desde tiempos remotos, estas mezclas de especias, vegetales e incluso carnes han sido utilizadas para añadirle sabor a platillos que por sí mismos pecarían de insípidos. Aunque en prácticamente todas las cocinas del mundo han jugado un papel importante, quizá sea en la italiana donde más partido les hayan sacado. ¿Conoces cuáles son las principales salsas italianas? A continuación, el Chef Oropeza te presenta algunas que serán la delicia de tu paladar y el de esa persona que le añade sazón a tus días.

¿EL TAMAÑO IMPORTA?

De acuerdo a su longitud, las pastas pueden dividirse en largas y cortas. Presentaciones como el espagueti o los tallarines son considerados dentro de la primera. Variedades como el fussilli, los coditos o los macarrones, caen dentro de la segunda. En cuanto a su grosor, procura las pastas anchas cuando vayas a utilizar salsas espesas o cremosas. Las delgadas empléalas para elaborar sopas o salsas muy caldosas.

¡QUE TU PASTA NO TE ROMPA EL CORAZÓN!

Ni que te saque de tu régimen... Aunque se trata de una fecha especial, debes de cuidar lo que comes. Especialmente si eres hipertenso, diabético o necesitas mantener bajos tus niveles de colesterol o triglicéridos. La mayoría de estos platillos incluye ingredientes que pueden interferir con tu dieta. Recuerda consultar a tu médico o nutriólogo antes de entregarte a una comilona.

¿Buscas una alternativa a las pastas? El Chef Oropeza pone a tu disposición un sinfín de recetas que son tan deliciosas como saludables. Encuéntralas en cheforopeza.com.mx

Cuatro quesos: Las salsas de queso son simplemente deliciosas. Cuando llevan tres tipos, por lo general incluyen una combinación de quesos italianos, como los fontina, asiago y parmesano. Cuando se trata de una salsa a los cuatro quesos, se le añade gorgonzola, el queso azul de los italianos. Esta salsa es ideal si preparas pastas cortas, como los macarrones.

Bosque o *boscaiolla*: Esta salsa, elaborada a partir de jitomates frescos, ajo, aceite de oliva y hierbas, le debe su sabor característico a los hongos porcini. Y no sólo eso, también su nombre. Se le conoce como "del Bosque" (o *alla boscaiolla*, en italiano) porque este hongo sólo era posible encontrarlo en los bosques del norte de Italia. La mezcla *boscaiolla* resulta prefecta para vestir pastas largas, como el "pelo de ángel".

Pesto: Desde el siglo XIX se conoce como "pesto genovés" a la mezcla de aceite, ajo, piñones blancos, albahaca y queso parmesano. Sin embargo, existen muchas variantes de esta fórmula, tanto en la región del Mediterráneo como al interior de la propia Italia. Esta salsa tan versátil puede prepararse incluso con tomates deshidratados y otras variedades de queso maduro, como el pecorino. El pesto resulta una excelente opción si tienes en mente una pasta corta, como el fussilli.

Carbonara: Se trata de una de las salsas más representativas del centro de Italia. Su popularidad no es en balde, también es una de las más deliciosas. Además de estar elaborada con trozos de tocino o *pancetta* finamente picados y puestos a freír, contiene huevo crudo y pimienta que se mezclan con la pasta cuando aún está caliente. Dependiendo de la receta que se siga, en algunas ocasiones se le añade crema. Esta salsa se utiliza en pastas largas, como el espagueti.

Boloñesa: Gracias a su color rojo intenso y su apetecible aroma, mezcla de especies, verduras y carnes, tanto de res como de cerdo, esta salsa ha cobrado popularidad prácticamente universal. Su nombre lo recibe de la ciudad de Bolognia, donde se cocinó por primera vez en el siglo XVI, cuando los comerciantes españoles llevaron el jitomate al viejo continente. Esta salsa se recomienda para las pastas largas, incluyendo en algunas ocasiones pequeñas albóndigas.

suscríbete

EDICIÓN 100

GanarSalud®

La revista que te cuida

Aprovecha la **suscripción anual** y obtén **dos meses más ¡Gratis!**
Sólo **$300**

GanarSalud®

La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y **¡Mucho Más!**

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

Que tu colchón no te quite el sueño

Ciertamente, dormir no es lo mismo que "descansar en paz". ¿Sabes si tu colchón es un peligro potencial para tu vida o tu salud? No te duermas en tus laureles y échale un ojo a estos puntos a tomar en cuenta para prevenir accidentes.

Demasiadas cosas pueden privarnos de una noche de descanso reparador: una cena muy pesada, el calor o el frío, las preocupaciones por deudas, problemas en el trabajo o planear esas vacaciones prometidas a tu familia. Si a esto le agregas pensar en los riesgos que puedes encontrar en tu propia cama, podrías pasar una semana entera en vigilia. Calma, la intención de este artículo no es darte otro motivo de preocupación, más bien de ocupación y prevención.

Como padres de familia, el lugar donde nos sentimos seguros es nuestro hogar. ¿Pero sabías que justamente es el sitio donde hay más probabilidades de que un niño se accidente?

Cada año, miles de personas sufren diversos tipos de accidentes dentro de sus hogares. Y aunque la mayoría de ellos no son de gravedad, lo cierto es que hay un sinfín de circunstancias en tu propia casa que favorecen el riesgo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el accidente como "suceso fortuito, desgraciado o dañino, o acontecimiento independiente de la voluntad humana provocado por una fuerza exterior que actúa rápidamente y se manifiesta con un daño corporal o mental". También declara que la prevención es la clave para evitar la alta mortalidad.

Un colchón anti flama o ignífugo está recubierto con sustancias que retardan la combustión, dándote más tiempo para reaccionar

El que con fuego juega...

El riesgo latente por excelencia en la seguridad en el hogar, aquí y en China, es el fuego. Muchos de los accidentes hogareños en donde hay lesionados tienen que ver con incendios en la propia recámara, regularmente ocasionados por la flamabilidad y calidad de los materiales con los que se fabrican los colchones y la ropa de cama. Estos siniestros inician por varias razones, sin embargo, 30% tiene su origen por fumar en la cama y otro porcentaje similar por dormir con alguna fuente de fuego encendida, como velas o incluso inciensos.

Según la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de Estados Unidos (CPSC, por sus siglas en inglés), los incendios originados en colchones, provocados por malos hábitos a la hora de dormir, ocasionan cerca de 270 muertes y más de mil 300 lesiones al año en aquel país. Se tiene registrado, inclusive, un año negro: en 1989, cerca de 700 personas murieron a causa de más de 35 mil incendios de colchones y ropa de cama en la Unión Americana.

En este sentido, México ha intensificado la cooperación y el intercambio de información con la Unión Europea, Estados Unidos y Canadá con el fin de detectar productos de calidad deficiente que puedan poner en riesgo la seguridad de los consumidores.

La CPCS, el organismo en Estados Unidos similar a **Profeco**, introdujo una norma obligatoria para los colchones, la 16 CFR Part 1933, con el objetivo de reducir la mortalidad que ocasiona la flamabilidad en estos productos. Esta norma está diseñada para reducir la severidad, intensidad y propagación de las llamas en caso de que un colchón prenda fuego. En la Unión Americana estos productos deben indicar en su etiqueta que cumplen con dicha normativa.

En lo que respecta a México, la característica que preve la norma estadounidense no es obligatoria en los colchones que se comercializan en territorio nacional, sin embargo, sí puedes encontrar en el mercado algunos que cuentan con ella. Solicita a tu vendedor de cochones uno que sí cumpla con esta característica. Si son colchones de importación o fabricados para exportación, probablemente en su etiquetado declaren el cumplimiento con alguna norma relacionada con este tema.

Siempre, la prevención es la clave

Hay que tener muy en cuenta que un aumento en la resistencia a incendios no significa que ha desaparecido el riesgo, lo que provee la norma estadounidense, por ejemplo, es más tiempo para poder escapar del incendio cuando éste ocurra.

Para disminuir significativamente el riesgo de que una eventualidad como ésta se presente, atiende las siguientes recomendaciones:

↘ No fumes en la cama.

↘ No permitas que los niños jueguen con encendedores o fósforos dentro del hogar, sobre todo en las recámaras.

↘ Evita tener velas o inciensos en las habitaciones. Si los tienes, asegúrate de apagarlos antes de dormirte.

↘ COLCHONES Y NIÑOS

No hay que olvidar que los bebés y niños conforman el grupo más vulnerable de la población, debido principalmente a su fragilidad, combinada con su curiosidad sin límites y su dificultad para comprender los peligros. Esto, naturalmente, eleva los riesgos ante los percances hogareños. Así pues, además de prevenir riesgos de incendio, hay que considerar otro tipo de peligros asociados a los colchones. Para ello te damos las siguientes recomendaciones:

↘ Asegúrate de que el colchón es firme y de tamaño justo para evitar que el pequeño se atrape entre éste y el lado de la cuna. De no ser así, coloca toallas enrolladas en esta abertura para evitar accidentes.

↘ Acuesta a tu bebé boca arriba con el colchón inclinado al menos en ángulo de 30°, lo cual evitará ahogamientos por flemas o vómito.

↘ Cuando tu niño pueda ponerse de pie, coloca el colchón de la cuna en la posición más baja, para evitar que el pequeño se salga y se lesione.

↘ Nunca dejes solos a los bebés y niños pequeños en la cama (pueden caerse rodando o quedar atrapados entre el colchón y el armazón de la cama).

Si estás por adquirir un colchón y no sabes cómo elegirlo, consulta el artículo *El principio del descanso: colchones*, en nuestro sitio **www.profeco.gob.mx**

↘ No tener figuras decorativas (eléctricas) y/o lámparas de noche en mal estado, encendidas.

↘ Instala alarmas detectoras de humo en las habitaciones, principalmente en recámaras y cocina. Hay en el mercado nacional una gran variedad de estos productos, de instalación sencilla y que funcionan con baterías (verifica de manera rutinaria el estado de éstas para asegurar su correcto funcionamiento). Los precios varían de acuerdo a la calidad, marca, resistencia y funciones incluidas, pero oscilan entre $250 y los $600.

A la hora de seleccionar uno, no pierdas de vista...

Elige un colchón con acabado anti flama o ignífugo, que es el tratamiento al que se someten las telas y demás materiales que los componen, el cual consiste en aplicarles sustancias que evitan que se incendien con facilidad al contacto con la brasa encendida de un cigarro, la flama de una vela o fósforo o, la chispa generada por un corto circuito eléctrico.

Si los colchones llegasen a quedar expuestos a la flama y prenden fuego, estas sustancias retardan su combustión, lo que ofrece un tiempo extra para reaccionar oportunamente ante esta situación.

Así que duerme tranquilo, lo que se puede arreglar lo solucionarás despierto, lo que no tiene arreglo, que no te quite el sueño.

Para que te mantengas informado sobre la existencia de productos peligrosos, te puedes suscribir al micrositio **www.alertas.gob.mx**, el cual te avisará en tu correo electrónico en cuanto sea emitida una alerta o un llamado a revisión de algún producto. En el mismo sitio puedes ver las alertas vigentes.

MAZAPANES

Ahorro: hasta 65% comparado con el producto comercial

Tiempo de preparación: 30 minutos **Caducidad: 3 meses** **Rendimiento: 300 g**

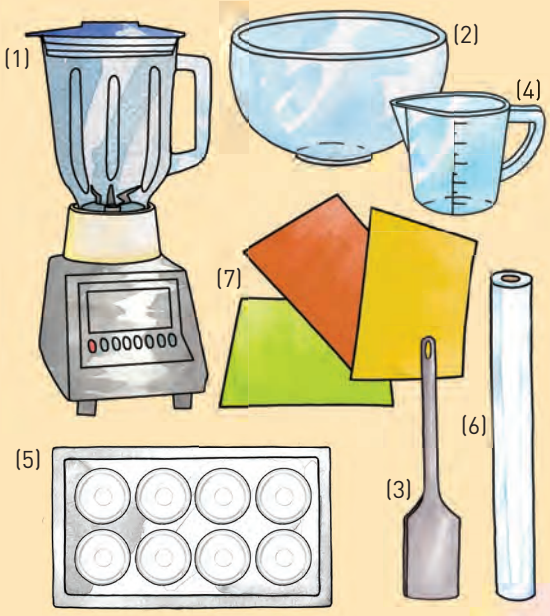
Ingredientes

4 tazas de cacahuates pelados y tostados (480 g)

1 ⅓ tazas de azúcar glass (170 g)

Utensilios

Licuadora (1), tazón de vidrio con capacidad de 4 litros (2), pala de plástico (3), taza medidora (4), moldes para galletas (5), plástico para envolver alimentos (6) y papel de china (7).



En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran las siguientes equivalencias: 1 cucharada (TBS: *table spoon*) = 15 ml, 1 cucharadita (*tea spoon*) = 5 ml, 1 taza = 250 ml

1

Muele los cacahuates en la licuadora hasta obtener trozos pequeños.

2

Mezcla en el tazón de vidrio los cacahuates molidos con el azúcar glass hasta formar un masa consistente.

Recomendaciones

↘ No muelas el cacahuate demasiado fino porque puedes provocar la extracción de aceite y obtener una pasta untable, lo que requeriría agregar más azúcar glass para poder moldearlo.

↘ Puedes comprar los cacahuates con cáscara y pelarlos, pero debes poner mucha atención al momento de escogerlos, retira los que tengan cáscara oscura.

↘ Para tostarlos, colócalos en una sartén al fuego, cuando tomen un color ligeramente dorado, retíralos, pues de lo contrario se obtiene un sabor amargo.

↘ Puedes elaborar el mazapán con cualquier otra semilla semejante como almendra, nuez o piñón.

Sabroso y saludable

La grasa que contiene el cacahuate es excelente para la salud, pues 75% de ésta es de tipo monoinsaturado, es decir, una forma de grasa que ayuda a disminuir el colesterol en la sangre. Esto, como sabes, contribuye a protegernos contra las enfermedades cardiacas y el endurecimiento de arterias.

Conservación

Envuelve cada mazapán en trozos de papel de china y guárdalos en la alacena. Es muy importante que ésta sea fresca y oscura.

Validación técnica del maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra.

3

Dentro de cada molde para galletas coloca un trozo de plástico. Con ayuda de la pala coloca la pasta sobre este y apriétala muy bien dentro del molde. Después retira el mazapán con mucho cuidado.

Productos de limpieza

La publicidad de productos para el aseo no siempre está limpia de mensajes que buscan engañarnos o confundirnos. Aquí te damos algunos consejos para evitar que seas víctima de ellos.

Uno de los factores relevantes para nuestra salud está relacionado con el grado de higiene, tanto personal, como de los lugares donde nos desenvolvemos y convivimos. Para lograr que el entorno esté libre de gérmenes o bacterias que pueden afectarnos, se ofrece en el mercado un gran número de productos que nos prometen dejar todo "impecable" con su uso. Encontramos aromatizantes, jabones, almidones, limpiadores, detergentes, blanqueadores, desinfectantes, entre otros productos de limpieza.

Al igual que sucede con otros tipos de bienes o servicios, la publicidad utilizada para promocionar los productos de limpieza puede contener imágenes, sonidos, leyendas que pueden confundir o inducir al error a los consumidores, haciéndoles creer que éstos poseen propiedades o atributos que tal vez no sean ciertos. Es común observar publicidad que asegura que algunos detergentes son los mejores para blanquear las telas, o limpiadores que ofrecen que "con tan sólo una pasadita" eliminan los gérmenes, ¡hasta los más malignos! de las superficies. Como consumidores debemos ser críticos ante este tipo de promesas, sobre todo cuando suenan excesivamente buenas.

Limpiando los engaños publicitarios en el mundo

La publicidad engañosa no es exclusiva de nuestro país, por ejemplo, alrededor del mundo se observan anuncios publicitarios de productos de limpieza que por lo regular afirman ser los mejores y que desinfectan o eliminan gérmenes, virus y bacterias totalmente y de forma sencilla. Debido a estas afirmaciones resulta difícil para los consumidores saber en cuáles casos es cierto y en cuáles es un total engaño.

Por ejemplo, en España, el Instituto Nacional del Consumo recientemente ordenó el cese de una publicidad sobre un producto consistente en unas "esferas ecológicas" para lavar la ropa que aseguraban ser un perfecto sustituto del detergente[1]. Los estudios realizados por la autoridad arrojaron como resultado que la publicidad era engañosa, pues la efectividad de las bolas era incluso menor que la del detergente y, peor aún, ¡era equiparable a utilizar sólo agua!

Así, la Organización de Consumidores y Usuarios de España detectó que la innovación tecnológica es otro de los ganchos publicitarios que utilizan las compañías que venden este tipo de productos. Por ejemplo, evidenciaron que un detergente que aseguraba ser mejor que otros por contener un "principio activo anti-manchas" no lograba comprobar los resultados que ofrecía[2].

Además, la publicidad engañosa también puede tomar ventaja de los consumidores que enfrentan situaciones críticas, como sucedió en México en 2009, cuando la influenza AH1N1 afectó a muchos mexicanos. Algunos proveedores se beneficiaron de la desesperación de las personas por contar con productos que combatieran el virus, por lo que intensificaron su publicidad e incluyeron frases que podían hacer creer al consumidor que el producto lo eliminaba. Para evitar que los consumidores fueran engañados, **Profeco** inició procedimientos que obligaron a los proveedores a presentar pruebas que constataran la veracidad de sus frases.

Gráficos Bachan

Por ello, aquí o en China, para evitar caer en promesas de resultados increíbles, debemos asegurarnos que el contenido de la publicidad sea veraz y comprobable, y de que no contenga diálogos, textos, sonidos, imágenes u otras descripciones que induzcan al error o confusión.

Que no te "laven" la cabeza

Es importante que los consumidores tengamos en cuenta que la publicidad puede asegurar que los productos tienen propiedades adicionales a las de limpieza o aseo que los hacen más atractivos. Sin

RESULTADOS DEL MONITOREO

Entre el 2 y el 6 de enero, Profeco realizó un monitoreo de la publicidad en televisión e internet de 64 diferentes productos de limpieza, obteniendo los siguientes resultados:

- **59%** de los productos presenta en su publicidad frases que podrían resultar engañosas para los consumidores.
- **17%** de los casos contenía frases que aseguraban al consumidor que el producto eliminaba el 99%, "todo" o que era "el más" eficaz.
- **6%** de los productos decía limpiar "sin esfuerzo", en una sola aplicación (lavada o tallada) o ¡en menos de un minuto!

embargo, a pesar de tener encantadores aromas o impresionantes innovaciones, podría resultar que las empresas no cuenten con pruebas que sustenten la efectividad del producto para su función principal, es decir, que no limpien, desinfecten o desmanchen como dicen.

Un engaño frecuente está relacionado con los productos de limpieza que dicen ser "verdes" o "ecológicos" y que no lo son. A pesar de que muchos consumidores

[1]El Instituto Nacional del Consumo requiere a las empresas fabricantes de bolas de lavado que cesen su publicidad engañosa. Instituto Nacional del Consumo, España, 2011. www.consumo-inc.es/Noticias/Notasdeprensa/2011/ecobolas.htm
[2]La OCU detecta otro caso de publicidad engañosa, esta vez en Ariel. El debate 21. http://www.eldebate21.com/2010/07/la-ocu-detecta-otro-caso-de-publicidad-enganosa-esta-vez-en-ariel/
[3]The Sins of Greenwashing, Home and Family Edition 2010: A report on environmental claims made in the North American consumer market. Terra-Choice.

prefieren adquirir productos que no dañen el ambiente, deben de saber que los productos de limpieza difícilmente lo protegerán tal como dicen. Según un estudio de la Compañía Terra Choice[3], de 4 mil 744 productos de limpieza analizados, ninguno resultó "amigable con el medio ambiente", a pesar que todos se autonombraban así, o de alguna manera similar, como "eco" o "verde".

También es posible encontrar productos de limpieza que aseguran cuidar a nuestra familia y a veces hasta al perro, sólo por utilizarlos para trapear el piso. Debemos tomar en cuenta que un ambiente limpio no es garantía de protección de los seres vivos, pues las sustancias que contienen los productos pueden ser tóxicas, corrosivas o dañinas para nuestra salud, sobre todo si por accidente los inhalamos o ingerimos.

Otras veces nos dejamos llevar por otros atributos "secundarios". Así, por ejemplo, si algún jabón tiene un aroma cautivador, toma en cuenta que el olor no es garantía de que las superficies quedarán limpias; si el desinfectante que utilizaste en el inodoro pinta el agua, no necesariamente implica que ya eliminó los gérmenes; y se esperaría que un jabón, además de "cuidar" tu piel cuando lo utilices, principalmente limpie con la eficacia que ofrece.

A pesar de que preferiríamos tener todas las virtudes de un limpiador en una misma botella, no debemos olvidar que en productos de aseo también puede aplicar la frase "el que mucho abarca, poco aprieta", pues existen algunos que aseguran ser útiles para todo, y muchas veces lo son con muy poca eficacia o, peor aún, al leer las instrucciones de uso nos damos cuenta que tienen más contraindicaciones de las que imaginamos.

Para proteger a los consumidores de los engaños publicitarios, **Profeco** realizó entre el 2 y el 6 de enero un monitoreo de la publicidad en televisión e internet de 64 diferentes proveedores. De la publicidad analizada se advirtió que algunos productos aseguran resultados inmediatos al utilizarlos, y de entre las frases o elementos probablemente engañosos de la publicidad, la mayoría hace referencia a la efectividad del producto, diciendo que ésta es total o del 99.9%. También se detectó que la publicidad de algunos productos de limpieza afirma que éstos aromatizan por varias horas, incluso días, además cuidan el medio ambiente o la piel, así como tu salud y la de tu familia.

No olvides revisar las letras chiquitas

Antes de comprar un producto de limpieza, no olvides leer detenidamente su etiquetado, ya que en él se encuentra información relevante con la que podrás evitar dañar los materiales que limpiarás o, inclusive proteger tu salud.

Para dar certeza a los consumidores, la NOM-189-SSA1/SCFI-2002 establece las características del etiquetado y envasado de los productos de limpieza, entre otras cosas. Ahí se indica que el etiquetado debe contener los ingredientes enlistados por orden, encabezando la lista el ingrediente con más presencia en el producto, y el de menor, en último lugar. Asimismo, el etiquetado del envase debe contener las instrucciones de uso, y si no hay espacio suficiente se incluirá un instructivo anexo, en este caso, el envase debe decir "léase instructivo anexo".

Recuerda que de conformidad con la legislación que protege al consumidor, cuando los productos se publiciten haciendo comparaciones con otro, la publicidad no podrá ser engañosa o abusiva o poseer elementos que induzcan al error o confusión. Además, ambos productos deberán tener los mismos atributos, es decir, el mismo contenido y la misma finalidad, siendo éstos similares o idénticos. Por ejemplo, un jabón líquido lavatrastes desengrasante podría hacer una comparación de su efectividad y atributos sólo respecto a otro jabón líquido desengrasante para trastes, sean de una misma marca o de distinta.

Por esto, para no caer en abusos publicitarios, **Profeco** te recomienda informarte sobre las características reales, los beneficios ofrecidos y, sobre todo, las contraindicaciones de uso de los productos de limpieza y aseo, pues su publicidad podría esconderlas.

Profeco ayuda en la limpieza de abusos y engaños

Si te das cuenta que la publicidad de algún producto de limpieza te induce al engaño o al error para que lo consumas, puedes denunciarla ante **Profeco**. Cuando denuncias a un proveedor de bienes o un prestador de servicios, **Profeco** puede iniciar procedimientos y, en su caso, imponerle sanciones por haber utilizado publicidad engañosa.

Aunque ya hayas comprado un limpiador, desinfectante, detergente o cualquier producto de limpieza, si éste no cumplió con las cualidades ofrecidas, puedes presentar una queja ante esta institución. De esta forma, citará a los proveedores e iniciará un procedimiento mediante el cual buscará encontrar una solución satisfactoria a tu inconformidad.

PARA NO CAER EN ENGAÑOS

1 Pon en duda la publicidad que atribuye a los productos de limpieza características ajenas a la función para la que fueron creados. Por ejemplo, un líquido blanqueador debería publicitar su capacidad blanqueadora más que otros atributos.
2 Lee bien el etiquetado para confirmar que las características mencionadas en el envase coincidan con las que se ofrecen en la publicidad. Por ejemplo, si la publicidad dice que cierta cantidad del producto actúa en tres minutos, la etiqueta debería decir lo mismo.
3 Sigue correctamente las instrucciones de uso, de esta manera podrías evitar resultados imprevistos o, mejor aún, podrías comprobar si los productos cumplen con lo que prometen.
4 Infórmate sobre los ingredientes que contienen los diferentes productos para evitar dañar los materiales que limpies con ellos.

¡Que no le digan, que no le cuenten!

Seguramente te has topado con las promesas publicitarias de estos y muchos otros productos, que te ofrecen el cielo, la luna y las estrellas pero, a la hora de la hora, son incapaces de cumplir. Aquí te ofrecemos dos ejemplos.

Caso 1: Bac-terminator

"Cuando el sarro y las bacterias hacen una fiesta en tu inodoro, se nota. Para olvidarte de tanto tallar, usa Bac-terminator, que sí extermina absolutamente todos los gérmenes y bacterias con sólo una pasadita, además, ¡noquea a la competencia en el primer round! Si tu desinfectante de siempre no te cumple, ten por seguro que Bac-terminator sí lo hará. ¿Qué esperas? Tu baño estará libre hasta del germen más terco y maligno".

La guerra sucia entre productos de limpieza

Denigrar a los competidores por medio de la publicidad no es garantía de que ésta sea veraz. Los diálogos, textos, sonidos, imágenes u otras descripciones que nos induzcan a confusión son publicidad engañosa. Si denuncias estas triquiñuelas ante **Profeco**, podrán iniciarse procedimientos para sancionar a las empresas. Recuerda: los productos que parecen increíbles, podrían ser increíbles engaños.

Caso 2: La página de las estrellas

"El que no enseña, no vende. Si quieres que tu negocio se convierta en un éxito y tener tantos clientes como estrellas hay en el firmamento, anúnciate en nuestra página de internet, ¡totalmente gratis! Podrás estar en las listas de los usuarios más distinguidos y tu negocio será de los mejor calificados ¡sin pagar un solo centavo! Así es, pues no te cobramos na-di-ti-ta. Lo único que tienes que hacer es darnos tus datos y nosotros lanzamos tu empresa al estrellato. ¡Así de simple!".

Nada es gratis en la vida

Si algún servicio te asegura que no tiene costo alguno en letras grandes, también debe asegurarlo en las letras chiquitas. A pesar de que hay casos en los que se ofrece el servicio sin costo, la mayoría de las veces es un servicio temporal o conlleva otras condiciones. Por ello, hay que tener cuidado al leer los contratos, sobre todo al entregar datos personales a las empresas. Al contratar un servicio que lanzará tu negocio "al estrellato", asegúrate de que su publicidad no te engañe, y de que no utilicen tus datos personales para otros fines sin tu consentimiento.

Pizzas

¿Qué te llevas a la boca en cada rebanada?

Dicen que uno es lo que come. Seguramente, en algún momento te has cuestionado qué tan nutritiva puede ser una rebanada de pizza. Su combinación de pan horneado, abundante queso y salsa de tomate puede llegar a levantar suspicacias. Pero, ¿sabes cuántas calorías en realidad puede aportarte una rebanada? ¿Y cuánto sodio y proteínas? Antes de incluirla o desterrarla de tu dieta, consulta los resultados del estudio de calidad que realizamos a las pizzas de siete cadenas comerciales presentes en prácticamente todo el país.

Comer es un placer, más cuando se está bien acompañado. No en balde gran parte de nuestra vida social gira en torno a los alimentos; desde el desayuno a propósito de un bautizo, hasta la cena romántica del día de los enamorados o los antojitos para ver el futbol. Entre las llamadas "comidas rápidas", la pizza se ha coronado como una de las favoritas para protagonizar todo tipo de convites y reuniones. Pero también para "sacar de apuro" a quien tiene mucha hambre, pero poco tiempo.

Su presencia, tanto en los rincones más alejados del país como en las grandes urbes, se ha convertido en una constante. Ante este fenómeno alimentario vale la pena preguntarnos por el aporte nutricional que puede proporcionarnos una pizza en cada rebanada. Especialmente ahora que vamos cobrando conciencia de la relación entre los abusos en la alimentación y los padecimientos crónicos que no sólo merman la vida de las personas, sino también ponen en aprietos a los gobiernos –y presupuestos– de todo el mundo.

ENERGÍA EN CADA BOCADO

La comida, además de darnos placer y un pretexto para socializar, nos proporciona las sustancias necesarias para mantener en buen funcionamiento nuestro cuerpo. Una mala elección de alimentos, por lógica, impactará negativamente los distintos procesos mediante los cuales el cuerpo genera la energía necesaria para mantenerse con vida. Combinar y no abusar de las fuentes de nutrientes se perfila como la mejor forma de mantener la salud.

No pocas veces el acento en el cuidado de la alimentación ha recaído en el conteo de calorías, uno de los aportes nutrimentales menos populares por estar asociado su abuso con la obesidad. ¿Por qué? La respuesta es por todos conocida: cuando consumimos más calorías de las que nuestro cuerpo puede asimilar, éstas se convierten en una "reserva energética", misma que, además de hacernos aumentar tallas de pantalón, contribuye a poner en riesgo nuestra salud.

Las comidas rápidas se han ganado la fama de poseer más calorías que otros alimentos. Sin embargo, todo depende de qué platillo estemos hablando. Una hamburguesa no nos aportará la misma cantidad de sodio que una pizza; ni será lo mismo comer dos porciones a sólo una rebanada. La cantidad que se ingiera, los complementos con los que se acompañe, e incluso las bebidas que tomemos, afectarán el aporte nutrimental y energético que obtengamos.

¿SABES CUÁNTAS CALORÍAS NECESITAS AL DÍA?

Para saber cuál es el aporte energético diario que necesitas, es necesario que acudas con un especialista en nutrición para que realice el cálculo correspondiente. Máxime si realizas algún deporte o te desempeñas en un trabajo que requiera el despliegue de fuerza física.

Sin embargo, es posible darnos una idea de cuántas requerimos diariamente revisando la siguiente tabla, donde se muestra la cantidad de calorías por día que necesita una "persona promedio", dependiendo de su edad y sexo.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), ésta es la cantidad de calorías que necesitamos, dependiendo de nuestra edad y sexo:

APORTE CALÓRICO APROXIMADO

Edad	Hombres	Mujeres
2-5 años	1400 kcal	1250 kcal
6-9 años	1700 kcal	1550 kcal
10- 18 años	2400 kcal	1900 kcal
19-30 años	2600 kcal	1900 kcal
30- 59 años	2500 kcal	1800 kcal
60 años o más	2300 kcal	1900 kcal

Como puedes observar, la necesidad disminuye conforme envejecemos. De niños, nuestra demanda va en aumento no sólo por la gran actividad física que tenemos al jugar, sino por el mismo proceso de crecimiento. ¿Ubicas el contenido calórico que te corresponde por rango de edad y sexo? Toma en cuenta esa cifra, porque si la rebasas, estarás en peligro de tener sobrepeso, un padecimiento asociado a males crónicos que afectan a nuestro país, como las enfermedades cardiovasculares o la diabetes.

Para prevenir el aumento de peso, se debe consumir únicamente el número de calorías recomendadas para cada día, basado en la edad, sexo y nivel de actividad física de cada individuo

EL ESTUDIO

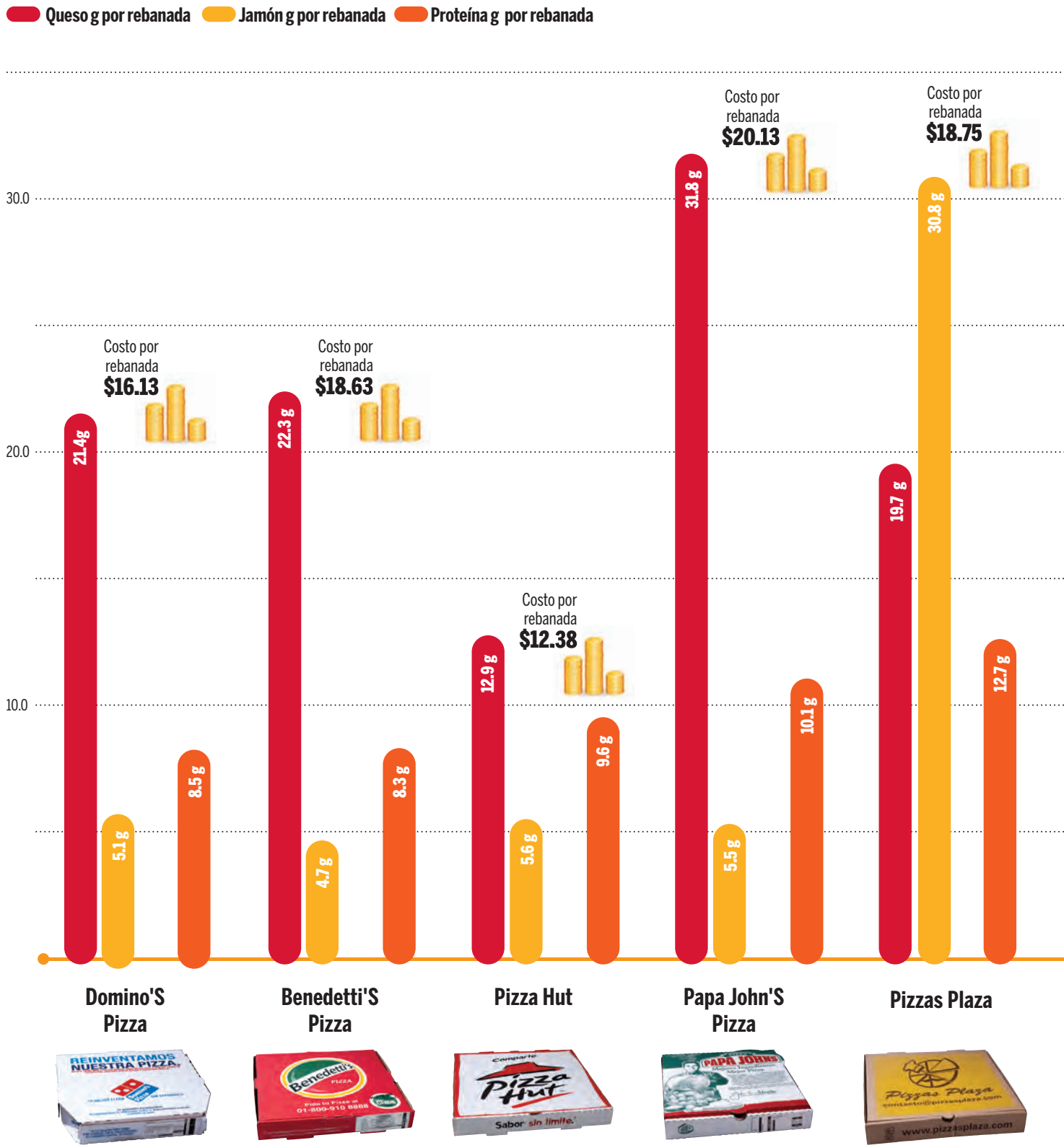
¿Cuántos nutrientes aporta un pedazo de pizza a nuestra dieta diaria? Para saberlo, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor sometió a un meticuloso análisis químico 14 pizzas provenientes de siete cadenas comerciales. La elección de estas marcas para el estudio tomó en cuenta su presencia en casi todas las ciudades de la República. Las cadenas elegidas fueron Benedetti's, Tomy Pizzas, Papa John's, Pizza Plaza, Domino's Pizza, Charly Pizza y Pizza Hut.

De entre todas las variedades que cada uno de estos establecimientos ofrece se seleccionaron las presentaciones de tamaño mediano y tipo hawaiana; receta que, por lo general, consiste en la combinación de queso, piña y algún producto cárnico, como pepperoni, jamón o tocino. Aunque, como sabemos, de marca a marca, los ingredientes pueden variar.

El análisis del Laboratorio **Profeco** verificó tanto el contenido de ingredientes en una rebanada, como los nutrimentos que aporta. En este último rubro se midió el aporte energético (kilocalorías), así como su contenido de proteínas, carbohidratos, grasas y sodio.

¿Tienes alguna duda sobre cómo leer las gráficas que presentamos? Para facilitar la comprensión de los resultados hemos añadido unas tabla con las cantidades de ingesta nutrimental diaria recomendada. En ellas podrás encontrar cuántos gramos de proteínas, carbohidratos y sodio necesita tu cuerpo a diario para funcionar de manera adecuada. También puedes comparar las calorías que aporta una pizza con la tabla anterior. Saca tus números: ¿con cuántas rebanadas estarías sobrepasando tu ingesta calórica diaria?

Comparativo entre cantidad de ingredientes, proteína y costo por rebanada de pizza mediana tipo hawaiana



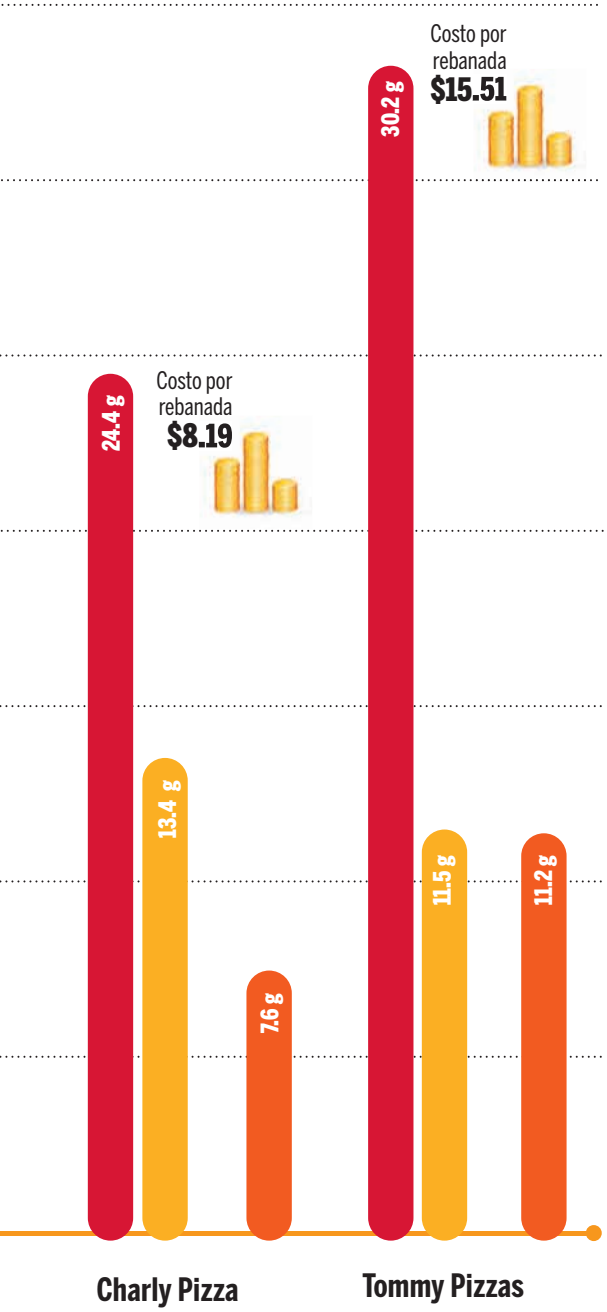
FICHA TÉCNICA

> **PERIODO DEL ESTUDIO**
23 de noviembre
al 14 de diciembre de 2011

> **PERIODO DEL MUESTREO**
23 de noviembre
al 12 de diciembre de 2011

> **MARCAS ANALIZADAS**
7

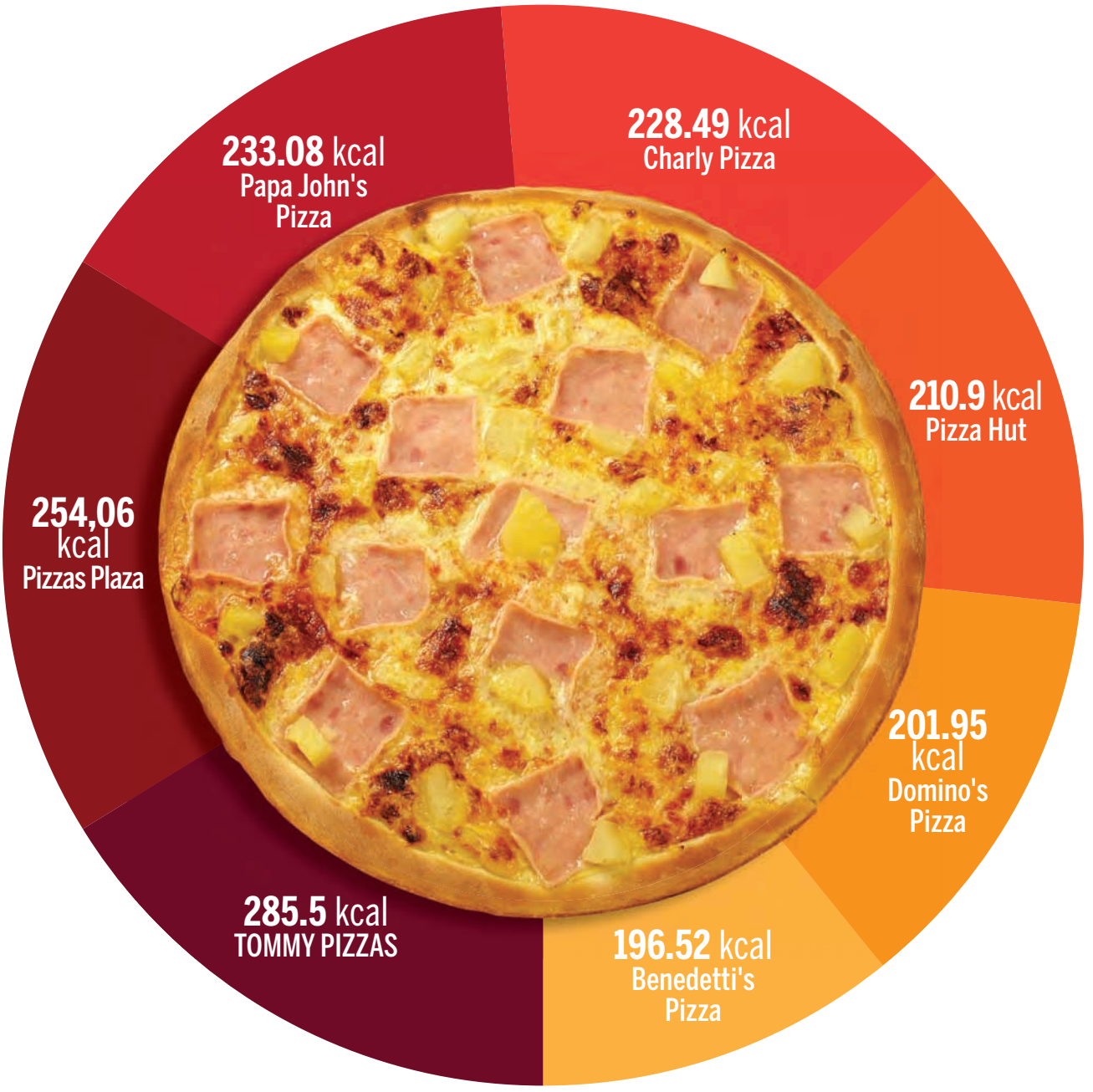
> **PRUEBAS REALIZADAS**
1,748



“UNA MALA ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS, POR LÓGICA, IMPACTARÁ NEGATIVAMENTE LOS DISTINTOS PROCESOS MEDIANTE LOS CUALES EL CUERPO GENERA LA ENERGÍA”

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

Aporte energético por rebanada de pizza mediana tipo hawaiana



¿CUÁNTAS REBANADAS SUELES COMER? SACA TUS CUENTAS

La rebanada de pizza hawaiana que elaboraron en Tommy Pizzas fue la que tuvo un aporte energético mayor. Una sola rebanada de esta cadena puede proveerte de hasta 285.5 kilocalorías. En poco más de nueve rebanadas, una persona promedio de entre 19 y 30 años podría completar su ingesta calórica diaria. Pero, para un niño de entre seis y nueve años, bastarían seis para darle todo el aporte calórico de un día.

APORTE CARBOHIDRATOS, PROTEÍNA, GRASA Y SODIO POR REBANADA DE PIZZA*				
Producto	**Carbohidratos**	**Proteína**	**Grasa**	**Sodio**
Tommy Pizzas	24.6 g	8.5 g	7.7 g	498.3 g
Charly Pizza	26.0 g	8.3 g	6.6 g	494.9 g
Pizzas Plaza	22.6 g	9.6 g	9.1 g	434.5 g
Papa John's Pizza	29.5 g	10.1 g	8.3 g	622.9 g
Pizza Hut	27.4 g	12.7 g	10.4 g	669.8 g
Benedetti's Pizza	25.4 g	7.6 g	10.7 g	509.0 g
Domino's Pizza	29.9 g	11.2 g	13.4 g	605.9 g

* El estudio contempla la prsentación mediana tipo hawaiana

¿Notas un patrón? Entre más ingredientes tiene una pizza, por lo general es mayor su costo. La rebanada más cara fue la de Papa John's, seguida por la de Pizzas Plaza. La más económica fue la de Charly Pizza.

INGESTA DIARIA RECOMENDADA*				
Edad	**Proteínas (mg/día)**	**Hidratos de carbono (mg/día)**	**Calcio (mg/ día)**	**Sodio (mg/ día)**
1-3	130	1300	500	1
4-8	190	1300	800	1.2
14-18	520	1300	1300	No más de 2,400
19-50	560	1300	1000	
> 70	560	1300	1200	

* Ver fuentes de la tabla al final del artículo.

Pero no todo en esta vida es dinero. El sodio también importa. La cantidad de este nutriente va de los 434.5 mg (Pizza Hut) a los 669.8 mg (Pizzas Plaza) entre las rebanadas estudiadas. Es un dato relevante, ya que si se consumen dos rebanadas de la pizza con mayor contenido se estarían ingiriendo mil 339, situación que debe considerarse por ser más de la mitad de la recomendación diaria que señala la OMS (2400 mg por día).

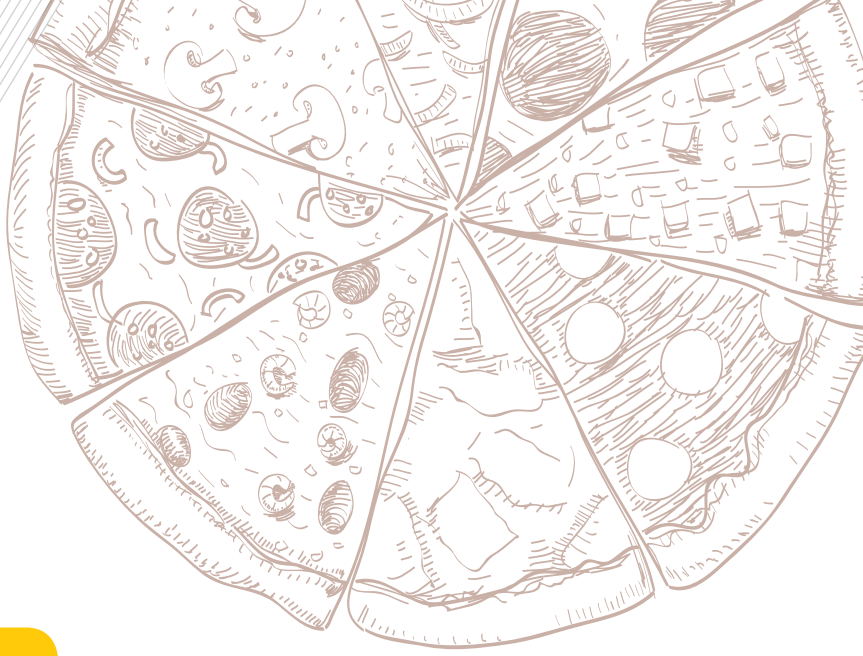
QUE NO TE ECHEN LA SAL

¿Tú o alguien de tu familia tiene problemas cardiovasculares o de hipertensión? Entonces esto te interesa. Como ya debes saber, el sodio juega un papel fundamental en nuestro cuerpo, siendo partícipe en numerosos procesos vitales. Su incremento o disminución en el organismo afecta de forma directa nuestra presión sanguínea –entre otras cosas–, poniendo en riesgo nuestra salud.

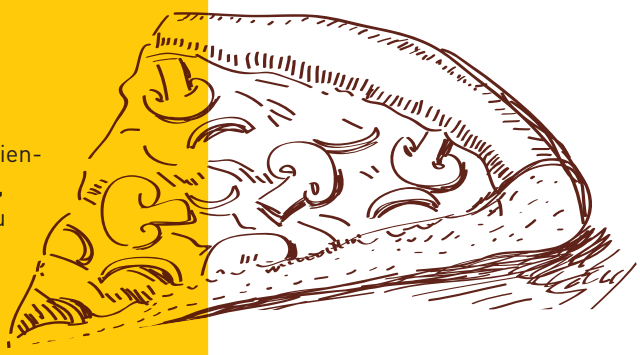
Esta situación es especialmente delicada en personas que, por algún padecimiento, tienen alteraciones en la presión. Un aumento súbito en la ingesta de sodio, presente en todos los alimentos y la sal común, puede traer le consecuencias fatales. De ahí que tanto nutriólogos como médicos hagan énfasis en mantener un consumo de sal moderado, cuando no bajo.

Una persona sana, mayor de 14 años, debe consumir al día menos de 240 gramos de sodio, de los cuales, aproximadamente, tres son provistos por los alimentos mismos, sin necesidad de adicionarles sal. El exceso en su consumo está asociado a padecimientos cardiovasculares o renales. Incluso con la presencia de cálculos.

Tomando esto en cuenta, la Organización Mundial de la Salud ha diseñado una estrategia global para reducir el consumo de sodio a través de la disminución del uso de la sal común en los alimentos. Hasta ahora ha arrojado resultados positivos en países donde se ha implementado, como Reino Unido y Finlandia, reduciendo notablemente la morbilidad en pacientes hipertensos.



UN PLATILLO CON SABOR A HISTORIA

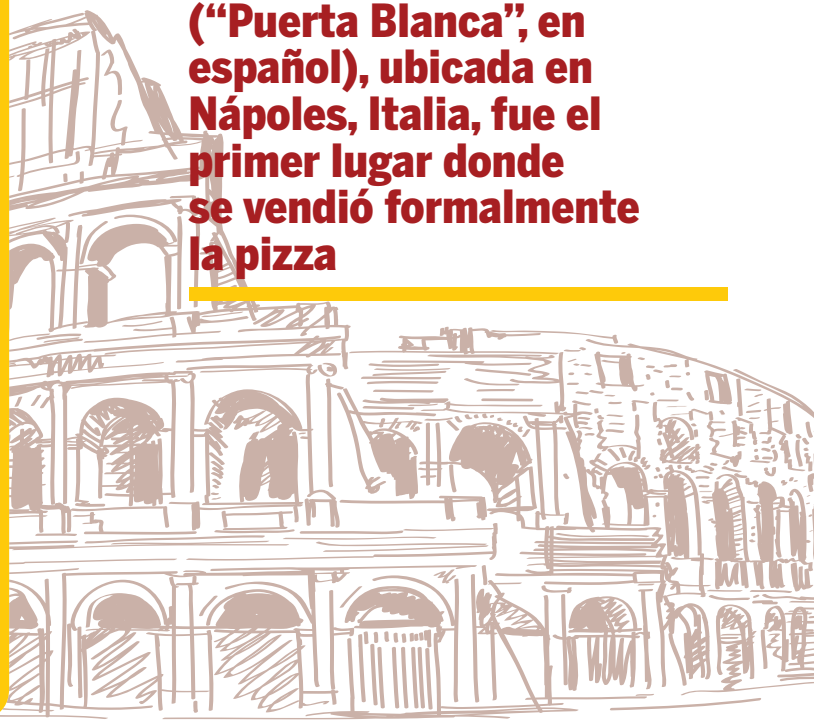


Aunque las pizzas en México continúan siendo especialidades relativamente nuevas, con apenas unas décadas en su haber, su pasado lejano se remonta a los albores de Occidente. Se tiene documentada la existencia de panes circulares que, en los tiempos de Darío I, el Grande, eran acompañados con hierbas, especias y cebollas, además de queso fundido. Sin embargo, la pizza propiamente dicha, tal como la conocemos, es posible que haya sido creada en la ciudad de Nápoles, Italia, por ahí del siglo XVII; justo cuando Europa conoció los primeros jitomates, provenientes del Nuevo Mundo.

Como sucede con otros tantos platillos alrededor del orbe, es difícil saber quién fue el autor de tan genial obra. Sin embargo, de lo que sí tenemos registro es del primer lugar donde se le vendió formalmente. Se trata de la pizzería Port'Alba ("Puerta Blanca", en español), ubicada en Nápoles, Italia. Puesta a funcionar desde 1738 como un expendio de este platillo, en 1830 adoptó la estructura de un restaurante, integrando mesas y cameros, formato que a la fecha continúa.

Su expansión global se debe, en parte, a la inmigración de italianos –y especialmente, napolitanos–, durante la Segunda Guerra Mundial, principalmente a Estados Unidos y Argentina, donde el platillo ha echado raíces profundas. La globalización de este alimento, junto a la hamburguesa y otras "comidas rápidas", se la debemos a nuestro vecino del norte, de donde nos han llegado varias franquicias y cadenas comerciales dedicadas a su elaboración y entrega a domicilio. ¿Cuál es tu favorita?

La pizzería Port'Alba ("Puerta Blanca", en español), ubicada en Nápoles, Italia, fue el primer lugar donde se vendió formalmente la pizza



LO QUE CONCLUIMOS

Al final del día, no existen comidas "buenas" o "malas". Sólo hábitos alimenticios que obran a favor o en detrimento de nuestra salud. Como cualquier otro platillo, el aporte nutrimental de una rebanada de pizza depende de la variedad y cantidad de ingredientes que se utilizan para su elaboración, así como de los condimentos y "extras".

Aunque la pizza es una fuente considerable de nutrientes, no puede constituir por sí misma una dieta diaria. Su alto contenido en sodio, por ejemplo, la convierte en un alimento poco adecuado para personas con hipertensión o padecimientos cardiovasculares, quienes deben restringir la cantidad de sal que ingieren.

Si te preocupa cuidar tu alimentación, ten en consideración las siguientes conclusiones:

APORTE ENERGÉTICO

Como cabría esperar, el tamaño de la rebanada incide en su aporte energético; a mayor proporción, más calorías. De acuerdo al estudio realizado, el tamaño de las rebanadas varió de 75.7 a 100.7 gramos. Aunque el contenido energético por rebanada no es muy alto, se debe tomar en cuenta el número que se ingiere, sin llegar a exceder los requerimientos diarios. Especialmente cuando acompañamos este alimento con otros platillos, postres o bebidas azucaradas que pueden disparar el conteo de calorías.

APORTES NUTRIMENTALES

Como ya se mencionó, el aporte variará dependiendo del tipo y cantidad de ingredientes que se utilice. Según los resultados del análisis, se registró una variación de entre 7.6 y 12.7 gramos en el aporte proteínico dependiendo de la marca. En cuanto a grasa, el rango de variación fue de 6.6 a 13.4 gramos. Al estar compuesta principalmente por pan y queso, la pizza es una fuente rica de carbohidratos y grasas. Por ello conviene añadir verduras y hortalizas para balancear el platillo.

SODIO

Este elemento merece mención aparte debido al papel destacado que desempeña en padecimientos como la hipertensión. En cuanto a sodio, el aporte por rebanada varió de 434.5 a 669.8 miligramos dependiendo de la marca, una cifra que debemos tener en cuenta. Basta comer dos rebanadas de la pizza con mayor contenido de sodio para ingerir cerca de 1,339 miligramos de este nutriente; más de la mitad de la recomendación diaria que señala la Organización Mundial de la Salud.

PRECIOS

Aunque varían de marca a marca, por lo general son más caras las pizzas que contienen más ingredientes.

¡Listo! Tienes en tu poder mucha información qué considerar cuando quieras satisfacer tu apetito. ¡Provecho!

Si requieres más información sobre este estudio, comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor: 5544 2060 de la Ciudad de México o escribe a **laboratorio@profeco.gob.mx**

Fuentes de consulta:

- Tablas de Ingesta Diaria Recomendada y Aporte Calórico Recomendado realizadas por la Nutrióloga Aída Fayad.
- The National Academies Press. Dietary reference intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, colesterol, protein, and amino acids, (2002) Washington, DC
- Food and Nutrition Board, Institute of Medicine.
- L. Kathleen Mahan, Sylvia Scott- Stump. Dietoterapia Krause (2009). Ed. Elsevier. 12va edición. España
- Judith Brown. Nutrición en las diferentes etapas de la vida.(2006). Ed McGraw-Hill. 2da edición. México, D.F
- Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile. (2005) Gu Chile, Santiago.s (INTA), Univerisdad de Chile.

The National Academies Press. holesterol,ías de alimentación para una vida mas sana. Chile, Santiago.

ESTUDIO DE CALIDAD:
REFRIGERADORES

¿QUIÉN DIJO FRÍO?

Los fabricantes del electrodoméstico más vendido en el mundo te ofrecen una amplia capacidad, al conservar mejor tus alimentos y tener cubitos de hielo siempre a la orden. Pero ¿qué hay del ahorro energético? Esta es sólo una de las claves que te damos para hacer la mejor elección.

El término "refrigerador" fue utilizado por primera vez en el año 1800 y, en realidad, se refería al proceso mediante el cual, dentro de cualquier tipo de recinto o recipiente (como una caja, un mueble o un cuarto aislado térmicamente) la temperatura interior era mantenida sustancialmente menor a la del medio ambiente.

Fue hasta principios del siglo XX que apareció el refrigerador, digamos, doméstico. En aquel entonces, cabe mencionar, éstos usaban gases tóxicos como refrigerantes, entre ellos el amoníaco, el cloruro metílico y el dióxido sulfúrico o, en menor medida, el freón.

La producción masiva de refrigeradores empezó hasta después de la Segunda Guerra Mundial y las mayores innovaciones llegaron entre las décadas de los 50 y 60. Se trataba de las bases de lo que hoy conocemos como descongelamiento automático y de los primeros modelos que hacían cubos de hielo. ¡Toda una novedad!

A partir de la década de 1990, el desarrollo tecnológico permitió generar gases refrigerantes más amigables con el medio ambiente y aislantes térmicos rediseñados con los que se ha logrado fabricar refrigeradores más eficientes, trayendo con ellos un mayor ahorro de energía, el cual se traduce en un beneficio económico para todos los usuarios del mundo que utilizan este equipo como parte de su vida cotidiana.

Por todo lo anterior es lógico pensar que el electrodoméstico de mayor venta y uso a nivel mundial sea el refrigerador, ya que está presente en prácticamente todos los hogares de los países desarrollados. Hoy en día podemos encontrar una inmensa diversidad de refrigeradores de uso doméstico: de una o dos puertas, con congelador arriba y refrigerador abajo (o viceversa), en acabados de acero inoxidable, de varios colores, con una amplia gama de capacidades interiores... Su desempeño varía significativamente de acuerdo a sus características físicas, por lo que el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor decidió llevar a cabo el presente estudio de calidad para ayudarte a hacer la mejor elección.

EL ESTUDIO

Analizamos 15 modelos de refrigeradores de uso doméstico de 7 de las principales marcas que se comercializan en el mercado nacional. Consideramos modelos de 10 a 16 pies cúbicos, los cuales, por sus dimensiones, son de los más vendidos en el territorio nacional, según los fabricantes y comercializadores.

FICHA TÉCNICA

>PERIODO DEL ANÁLISIS
del 31 de octubre
al 7 de diciembre de 2011

>MARCAS Y MODELOS ANALIZADOS
7 Marcas → **15** Modelos

>PERIODO DEL MUESTREO
del 27 de octubre
al 2 de diciembre de 2011

240 **>PRUEBAS REALIZADAS**

LO QUE BUSCAMOS

Información al consumidor. Se verificó que los refrigeradores presentaran: marca, modelo, capacidad y tipo de refrigerador; nombre del fabricante o importador y país de origen; tensión de alimentación, frecuencia y consumo de energía máximo anual; cantidad y tipo de refrigerante con que opera. Toda esta información debe estar en idioma español y de forma tal que no induzca a error con respecto a la naturaleza y características del producto.

NORMATIVIDAD

NOM-024-SCFI-1998. Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-015-ENER-2002. Eficiencia energética de refrigeradores y congeladores electrodomésticos. Límites, métodos de prueba y etiquetado.

NOM-008-SCFI-2002. Sistema general de unidades de medida.

NMX-J-521/1-ANCE-2005. Aparatos electrodomésticos y similares – seguridad - Parte 1: requisitos generales (cancela a la NMX-J-521/1-ANCE-1999).

NMX-J-521/2-24-ANCE-2006. Aparatos electrodomésticos y similares – Seguridad - Parte 2-24: Requisitos particulares para refrigeradores, máquinas para hacer nieve y máquinas para hacer hielo (cancela a la NMX-J-521/2-24-ANCE-2001).

NOM-003-SCFI-2000. Especificaciones de seguridad para los productos eléctricos.

Instructivos y garantía. Constatamos que cada refrigerador se acompañara de un instructivo en español con al menos dos partes: información de cómo instalar, usar y mantener el equipo; además de precauciones para evitar daños al producto y al usuario. En cuanto a la garantía, se verificó que incluyera la información necesaria para hacerla efectiva y demás requisitos establecidos en la normatividad nacional vigente. Reportamos en tablas la garantía de todo el aparato y del compresor cuando aplica el caso.

Acabados. Mediante inspecciones visuales y pruebas manuales se determinó la calidad de los acabados, con especial atención en que no presentaran partes filosas, mala aplicación del recubrimiento, diferencia de tonos o sobrantes de material (rebabas). Se revisó también que las parrillas, anaqueles y compartimientos no presentaran sobrantes o faltantes de material o ensambles deficientes.

Consumo de energía declarado. Se cotejó que el consumo de energía de los aparatos no presentara desviaciones mayores con respecto a lo indicado en la etiqueta.

Consumo de energía con carga máxima. Se midió el consumo de energía (kilowatts-hora) que el aparato requirió para operar de forma normal durante 24 horas al estar lleno de alimentos, como puede suceder durante su uso cotidiano. También abrimos y cerramos las puertas del refrigerador y del congelador en tiempos bien definidos para simular su operación y manipulación diaria. El resultado, aunque se mide en kilowatts-hora/día, lo reportamos con valores de E (Excelente), MB (Muy bien), B (Bien), R (Regular) y P (Pobre). Es preciso indicar que para la evaluación de esta prueba se consideró que, entre menor sea el consumo de energía, su evaluación es mejor y, que el consumo de energía real puede variar de acuerdo con los hábitos de cada usuario y de las condiciones ambientales del lugar.

Eficiencia del intercambio energético. Se determinó cuánta energía eléctrica consumió cada refrigerador para extraer

> “LOS AVANCES TECNOLÓGICOS HAN PERMITIDO GENERAR GASES REFRIGERANTES Y AISLANTES MÁS AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE CON LO QUE SE HAN FABRICADO APARATOS MÁS EFICIENTES”

una determinada cantidad de calor del interior del aparato y lo reportamos con los mismos valores de E, MB, B, R y P. A menor consumo de energía y mayor abatimiento de temperatura del interior, su evaluación es mejor.

Fuga de temperatura (hermeticidad). Se evaluó la capacidad del refrigerador y del congelador para mantener las condiciones de temperatura en su interior, aun y cuando se encuentre desconectado de la alimentación eléctrica por un tiempo considerable. Esta prueba tiene una relación directa con el consumo de energía del refrigerador: el incremento de temperatura o pérdida de frío en el interior causadas por un aislamiento térmico deficiente o por falla en el sello mecánico de las puertas provocará que aumente la energía requerida.

Abatimiento de temperatura (interior). Se midió la capacidad tanto del refrigerador como del congelador de extraer el calor del interior. Con esta prueba se determina la capacidad del refrigerador para recuperar su temperatura de operación cuando las condiciones en el interior se pierden por una falla de energía eléctrica o por abrir durante un tiempo considerable las puertas, incluso en condiciones ambientales extremas, como pueden ser temperaturas exteriores de 38°C.

Seguridad eléctrica. Se verificó que el equipo no presentara riesgos eléctricos o mecánicos que representaran situaciones de riesgo para los usuarios. Ningún refrigerador presentó problemas durante su uso, por eso no lo reportamos en tablas.

Características y accesorios. Se verificó que las características y accesorios declarados por el fabricante formaran parte del equipo y que funcionaran correctamente conforme a lo esperado. En las tablas te presentamos cuáles incluye cada modelo analizado.

RECOMENDACIONES DE COMPRA

1 Instala tu refrigerador en un espacio adecuado que permita una operación y manipulación segura, considerando el espacio requerido para una ventilación apropiada.

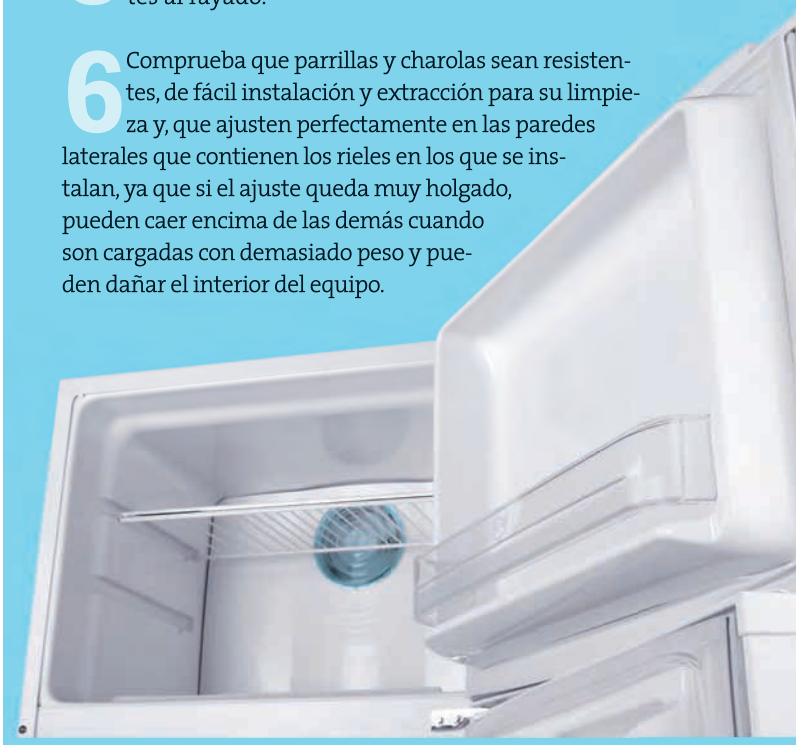
2 Considera la capacidad del modelo de refrigerador y la cantidad de alimentos que depositarás en ellos, ya que un refrigerador subutilizado puede generar un consumo extra de energía. Mientras que un refrigerador demasiado pequeño, quizás no permitirá guardar tus alimentos con todo y trastos que generalmente ocupa.

3 Elige tu refrigerador teniendo en cuenta las siguientes conversiones de unidades: Un pie cúbico (1 ft^3) es igual a 28.317 decímetros cúbicos (dm^3) y, un decímetro cúbico (dm^3) es igual a un litro (l). Comercialmente los refrigeradores se nombran en relación a su capacidad (volumen interno disponible) en pies cúbicos (ft^3) en números enteros, pero la parte decimal también es necesaria tomarla en cuenta, porque el sumarle o restarle 0.1 ft3 a la parte entera, es igual a aumentarle o quitarle aproximadamente 2.83 litros a la capacidad comercialmente indicada.

4 Analiza las características, atributos y accesorios que presenta el modelo seleccionado; considera sólo los realmente necesarios, ya que éstos incrementan el costo del refrigerador.

5 Considera que los equipos que ofrecen acabados con superficies texturizadas son más resistentes al rayado.

6 Comprueba que parrillas y charolas sean resistentes, de fácil instalación y extracción para su limpieza y, que ajusten perfectamente en las paredes laterales que contienen los rieles en los que se instalan, ya que si el ajuste queda muy holgado, pueden caer encima de las demás cuando son cargadas con demasiado peso y pueden dañar el interior del equipo.



REFRIGERADORES DE DESHIELO AUTOMÁTICO
CON CAPACIDAD DE 9.8 A 11.2 PIES³

Características y atributos

a. Dos ruedas traseras
b. Niveladores frontales
c. Cuatro ruedas (delanteras y traseras)
d. Parrillas de vidrio en refrigerador
e. Controles de temperatura manuales en refrigerador y congelador
f. Control de temperatura manual en congelador
g. Control de temperatura manual en refrigerador
h. Controles de temperatura digitales
i. Tablero de control digital en la puerta
j. Control de humedad en gaveta de verduras
k.Despachador de agua en puerta
l. Filtro para malos olores
m. Alarma de puertas abiertas
n. Función de enfriamiento rápido
o. Función de consumo mínimo
pM. Parrillas en congelador metálicas,
pV. Parrillas en congelador de vidrio
pP. Parrillas en congelador de plástico
q. Compartimiento para carnes
r. Compartimiento para vegetales
s. Fábrica de hielos
t. Anaquel en puerta de congelador
u. Anaquel en puerta de refrigerador
v. Bandeja porta huevos
w. Caja para hielos
x. Zona cerrada para bebidas dentro del congelador
y. Soporte para guardar botellas en congelador
z. Huevera multiusos
AA. Puerta pequeña de acceso exterior

MABE MA011XJMS1 / MÉXICO		
Capacidad dm³/ pies³		277.8 / 9.8
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm		59 X 69 X 174
Garantía (años)		3
Información al consumidor		✓
Eficiencia energética*		6.17%
Acabados		Sin defectos
Desviación de potencia o corriente de entrada		👍
Consumo de energía con carga máxima		MB
Eficiencia del intercambio energético		MB
Hermeticidad	Refrigerador	B
	Congelador	E
Abatimiento de temperatura	Refrigerador	E
	Congelador	E
Características		b, 2d, g, j, k, 1pV, q, r, 2t, 4u, 1v, w

DAEWOO DFR-1180 DAT / MÉXICO		
Capacidad dm³/ pies³		312.9 / 11.0
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm		62 X 72 X 170
Garantía (años)		3 y 5 en compresor
Información al consumidor		✓
Eficiencia energética*		9.9%
Acabados		Sin defectos
Desviación de potencia o corriente de entrada		👍
Consumo de energía con carga máxima		MB
Eficiencia del intercambio energético		MB
Hermeticidad	Refrigerador	R
	Congelador	B
Abatimiento de temperatura	Refrigerador	E
	Congelador	E
Características		a, b, 2d, e, 1pP, q, r, 2t, 5u, 1v, w

*Información proporcionada por el fabricante

EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD — MB MUY BUENO — B BUENO

REFRIGERADORES DE DESHIELO AUTOMÁTICO
CON CAPACIDAD DE 9.8 A 14.1 PIES^3

FRIGIDAIRE FRT144A / MÉXICO		
Capacidad dm^3/ pies^3		316.6 / 11.2
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm		62 X 70 X 170
Garantía (años)		1
Información al consumidor		✓
Eficiencia energética*		6.20%
Acabados		Sin defectos
Desviación de potencia o corriente de entrada		👍
Consumo de energía con carga máxima		E
Eficiencia del intercambio energético		B
Hermeticidad	Refrigerador	B
	Congelador	B
Abatimiento de temperatura	Refrigerador	MB
	Congelador	MB
Características		**a**, **b**, 2**d**, **e**, **j**, 1**pP**, **q**, **r**, 2**t**, 5**u**, 1**v**, **w**, 2**y**

MABE RMS1540ZMXSO / MÉXICO		
Capacidad dm^3/ pies^3		399.95 / 14.1
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm		67 X 69 X 187
Garantía (años)		1
Información al consumidor		✓
Eficiencia energética*		3%
Acabados		Sin defectos
Desviación de potencia o corriente de entrada		👍
Consumo de energía con carga máxima		MB
Eficiencia del intercambio energético		E
Hermeticidad	Refrigerador	E
	Congelador	E
Abatimiento de temperatura	Refrigerador	B
	Congelador	B
Características		**b**, **c**, 2**d**, **e**, **h**, **i**, **j**, **n**, 2**pV**, **q**, **r**, **s**, 2**t**, 4**u**, 1**v**, **x**, z, **AA**

LG MB482UWS-G / MÉXICO		
Capacidad dm^3/ pies^3		384.0 / 13.5
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm		68 X 73 X 178
Garantía (años)		1 y 3 en compresor
Información al consumidor		✓
Eficiencia energética*		5.55%
Acabados		Sin defectos
Desviación de potencia o corriente de entrada		👍
Consumo de energía con carga máxima		MB
Eficiencia del intercambio energético		E
Hermeticidad	Refrigerador	MB
	Congelador	MB
Abatimiento de temperatura	Refrigerador	B
	Congelador	MB
Características		**a**, **b**, 2**d**, **f**, **h**, **i**, **k**, **m**, **n**, **o**, 1**pP**, **r**, 2**t**, 3**u**, 1**v**, **w**

SIMBOLOGÍA	✓ Completa	👍 Cumple	E=Excelente	MB=Muy bueno	B=Bueno	R=Regular

REFRIGERADORES DE DESHIELO AUTOMÁTICO
CON CAPACIDAD DE 12.5 A 14.1 PIES³ (CONTINUACIÓN)

Características y atributos

a. Dos ruedas traseras
b. Niveladores frontales
c. Cuatro ruedas (delanteras y traseras)
d. Parrillas de vidrio en refrigerador
e. Controles de temperatura manuales en refrigerador y congelador
f. Control de temperatura manual en congelador
g. Control de temperatura manual en refrigerador
h. Controles de temperatura digitales
i. Tablero de control digital en la puerta
j. Control de humedad en gaveta de verduras
k. Despachador de agua en puerta
l. Filtro para malos olores
m. Alarma de puertas abiertas
n. Función de enfriamiento rápido
o. Función de consumo mínimo
pM. Parrillas en congelador metálicas,
pV. Parrillas en congelador de vidrio
pP. Parrillas en congelador de plástico
q. Compartimiento para carnes
r. Compartimiento para vegetales
s. Fábrica de hielos
t. Anaquel en puerta de congelador
u. Anaquel en puerta de refrigerador
v. Bandeja portahuevos
w. Caja para hielos
x. Zona cerrada para bebidas dentro del congelador
y. Soporte para guardar botellas en congelador
z. Huevera multiusos
AA. Puerta pequeña de acceso exterior

WHIRLPOOL WT3550D / MÉXICO		
Capacidad dm³/ pies³		360.0 / 12.7
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm		62 X 73 X 180
Garantía (años)		1
Información al consumidor		✓
Eficiencia energética*		5.2%
Acabados		Sin defectos
Desviación de potencia o corriente de entrada		👍
Consumo de energía con carga máxima		E
Eficiencia del intercambio energético		MB
Hermeticidad	Refrigerador	B
	Congelador	B
Abatimiento de temperatura	Refrigerador	MB
	Congelador	MB
Características		a, b, 2d, f, g, j, 1pV, r, 2t, 3u,

SAMSUNG RT43WNSL5 / MÉXICO		
Capacidad dm³/ pies³		362.6 / 12.8
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm		70 X 75 X 170
Garantía (años)		3
Información al consumidor		✓
Eficiencia energética*		7.8%
Acabados		Sin defectos
Desviación de potencia o corriente de entrada		👍
Consumo de energía con carga máxima		B
Eficiencia del intercambio energético		MB
Hermeticidad	Refrigerador	E
	Congelador	MB
Abatimiento de temperatura	Refrigerador	B
	Congelador	B
Características		a, b, 2d, f, h, i, m, 1pP, q, r, 1v, w

*Información proporcionada por el fabricante

EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD — MB MUY BUENO — B BUENO

REFRIGERADORES DE DESHIELO AUTOMÁTICO

CON CAPACIDAD DE 14.8 A 16.1 PIES^3

MABE RMT1540XMXBO / MÉXICO		
Capacidad dm³/ pies³		399.95 / 14.1
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm		67 X 75 X 174
Garantía (años)		1
Información al consumidor		✓
Eficiencia energética*		3%
Acabados		Sin defectos
Desviación de potencia o corriente de entrada		👍
Consumo de energía con carga máxima		MB
Eficiencia del intercambio energético		B
Hermeticidad	Refrigerador	E
	Congelador	B
Abatimiento de temperatura	Refrigerador	MB
	Congelador	B
Características		b, c, 2d, e, g, j, 1pV, q, r, 2t, 4u, 1v, w

MABE RM77V09 / MÉXICO		
Capacidad dm³/ pies³		354.90 / 12.5
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm		66 X 71 X 176
Garantía (años)		3
Información al consumidor		✓
Eficiencia energética*		5.2%
Acabados		Sin defectos
Desviación de potencia o corriente de entrada		👍
Consumo de energía con carga máxima		MB
Eficiencia del intercambio energético		R
Hermeticidad	Refrigerador	B
	Congelador	B
Abatimiento de temperatura	Refrigerador	E
	Congelador	E
Características		a, b, 2d, e, j, 1pV, r, 2t, 4u, 1v

DAEWOO DFR-1670 DBB / MÉXICO		
Capacidad dm³/ pies³		440.9 / 15.6
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm		77 X 74 X 175
Garantía (años)		3 y 5 en compresor
Información al consumidor		✓
Eficiencia energética*		12%
Acabados		Sin defectos
Desviación de potencia o corriente de entrada		👍
Consumo de energía con carga máxima		MB
Eficiencia del intercambio energético		E
Hermeticidad	Refrigerador	E
	Congelador	MB
Abatimiento de temperatura	Refrigerador	MB
	Congelador	E
Características		b, c, 2d, e, 1pP, q, r, 2t, 4u, 2v,

SIMBOLOGÍA	✓ Completa	👍 Cumple	E=Excelente	MB=Muy bueno	B=Bueno	R=Regular

REFRIGERADORES DE DESHIELO AUTOMÁTICO
CON CAPACIDAD DE 14.8 A 16.1 PIES³ (CONTINUACIÓN)

Características y atributos

a. Dos ruedas traseras
b. Niveladores frontales
c. Cuatro ruedas (delanteras y traseras)
d. Parrillas de vidrio en refrigerador
e. Controles de temperatura manuales en refrigerador y congelador
f. Control de temperatura manual en congelador
g. Control de temperatura manual en refrigerador
h. Controles de temperatura digitales
i. Tablero de control digital en la puerta
j. Control de humedad en gaveta de verduras
k. Despachador de agua en puerta
l. Filtro para malos olores
m. Alarma de puertas abiertas
n. Función de enfriamiento rápido
o. Función de consumo mínimo
pM. Parrillas en congelador metálicas,
pV. Parrillas en congelador de vidrio,
pP. Parrillas en congelador de plástico
q. Compartimiento para carnes
r. Compartimiento para vegetales
s. Fábrica de hielos
t. Anaquel en puerta de congelador
u. Anaquel en puerta de refrigerador
v. Bandeja porta huevos
w. Caja para hielos
x. Zona cerrada para bebidas dentro del congelador
y. Soporte para guardar botellas en congelador
z. Huevera multiusos
AA. Puerta pequeña de acceso exterior

FRIGIDAIRE FRT164A / MÉXICO		
Capacidad dm³/ pies³		444.3 / 15.7
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm		78 X 80 X 175
Garantía (años)		1
Información al consumidor		✓
Eficiencia energética*		7.4%
Acabados		Sin defectos
Desviación de potencia o corriente de entrada		👍
Consumo de energía con carga máxima		MB
Eficiencia del intercambio energético		B
Hermeticidad	Refrigerador	E
	Congelador	E
Abatimiento de temperatura	Refrigerador	B
	Congelador	MB
Características	**b**, **c**, 2**d**, **e**, **j**, 1**pP**, **q**, **r**, 2**t**, 5**u**, 1**v**, **w**, 2**y**	

LG GM-T551UVY / MÉXICO		
Capacidad dm³/ pies³		420.0 / 14.8
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm		77 X 72 X 173
Garantía (años)		1 y 3 en compresor
Información al consumidor		✓
Eficiencia energética*		5.1%
Acabados		Sin defectos
Desviación de potencia o corriente de entrada		👍
Consumo de energía con carga máxima		B
Eficiencia del intercambio energético		MB
Hermeticidad	Refrigerador	MB
	Congelador	MB
Abatimiento de temperatura	Refrigerador	B
	Congelador	MB
Características	**a**, **b**, 2**d**, **f**, **h**, **i**, **j**, **m**, **n**, **o**, 1**pV**, **q**, **r**, 2**t**, 4**u**, 1**v**, **w**	

*Información proporcionada por el fabricante

EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD — MB MUY BUENO — B BUENO

SIMBOLOGÍA	✓ Completa	👍 Cumple	E=Excelente	MB=Muy bueno	B=Bueno	R=Regular

KOBLENZ RAKD 161 / MÉXICO		
Capacidad dm³/ pies³		440.9 / 15.6
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm		76 X 68 X 175
Garantía (años)		3
Información al consumidor		✓
Eficiencia energética*		12%
Acabados		Sin defectos
Desviación de potencia o corriente de entrada		👍
Consumo de energía con carga máxima		E
Eficiencia del intercambio energético		R
Hermeticidad	Refrigerador	R
	Congelador	E
Abatimiento de temperatura	Refrigerador	MB
	Congelador	E
Características		b, c, 2d, e, 1pP, q, r, 2t, 5u, 1v, w

WHIRLPOOL WT6000D / MÉXICO		
Capacidad dm³/ pies³		456.0 / 16.1
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm		71 X 76 X 166
Garantía (años)		1
Información al consumidor		✓
Eficiencia energética*		5.2%
Acabados		Sin defectos
Desviación de potencia o corriente de entrada		👍
Consumo de energía con carga máxima		MB
Eficiencia del intercambio energético		MB
Hermeticidad	Refrigerador	R
	Congelador	MB
Abatimiento de temperatura	Refrigerador	MB
	Congelador	B
Características		a, b, 2d, g, 1pM, r, 2t, 3u

SAMSUNG RT50WNSL5 / MÉXICO		
Capacidad dm³/ pies³		422.1 / 14.9
Dimensiones (ancho x fondo x altura) cm		69 X 73 X 179
Garantía (años)		3
Información al consumidor		✓
Eficiencia energética*		8%
Acabados		Sin defectos
Desviación de potencia o corriente de entrada		👍
Consumo de energía con carga máxima		B
Eficiencia del intercambio energético		B
Hermeticidad	Refrigerador	B
	Congelador	B
Abatimiento de temperatura	Refrigerador	B
	Congelador	E
Características		a, b, 2d, f, h, i, k, l, m, 1pP, q, r, 2t, 4u, 1v, w

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

RECOMENDACIONES DE USO

1 Antes de echar a andar tu nuevo equipo, lee por completo tu manual de usuario para evitar accidentes o un mal funcionamiento e incluso para saber cómo hacer válida la garantía en caso necesario.

2 Cuando conectes el refrigerador por primera vez, coloca el control de temperatura en posición media. Una vez que el aparato haya alcanzado una operación estable (aproximadamente 5 horas después de conectarlo), introduce los alimentos y ajusta la temperatura según lo requieras.

3 Coloca el refrigerador a las distancias recomendadas por el fabricante entre las paredes y el techo: si este espacio es menor, al aparato le costara más trabajo expulsar al medio ambiente el calor del interior, por lo que su consumo de energía será más alto.

4 Evita sobrecargar de alimentos las parrillas y compartimientos u obstruir los conductos de salida de aire del refrigerador, dado que esto evita que circule el aire frío en su interior de forma homogénea entre los alimentos, lo que aumenta su tiempo de operación y su consumo de energía.

5 Guarda los alimentos en recipientes herméticamente cerrados para evitar la combinación de olores y sabores.

6 Si accidentalmente se derrama algún líquido en su interior, límpialo de inmediato, ya que puede pasar al interior de las paredes del refrigerador y, al solidificarse, obstruir el paso de aire frio.

"ENTRE MENOR CONSUMO ENERGÉTICO REQUIERE EL APARATO PARA ABATIR LA TEMPERATURA INTERIOR, MÁS EFICIENTE SE CONSIDERA"

7 Deja enfriar los alimentos y sus recipientes a temperatura ambiente antes de introducirlos al refrigerador, ya que el calor extra hará que el refrigerador trabaje de forma excesiva.

8 Evita abrir constantemente las puertas ya que esto provoca que las condiciones frías del interior se pierdan además de un funcionamiento más prolongado del compresor, lo que aumentará considerablemente su consumo de energía.

9 Revisa periódicamente que los empaques de las puertas se encuentren en buenas condiciones para que el cierre sea hermético.

10 Si sales de casa por más de quince días, desconecta el refrigerador, límpialo y deja las puertas abiertas para que se ventile y no guarde malos olores.

11 Bajo ninguna circunstancia inclines el refrigerador cuando esté en uso, ya que puede sufrir daños permanentes. Si lo vas a mover, apágalo, trasládalo inclinándolo lo menos posible y, una vez en su lugar, déjalo reposar 24 horas antes de conectarlo de nuevo. Todo esto es para asegurar que el aceite del compresor y el refrigerante se posicionen nuevamente en el lugar destinado para este fin y evitar de esta forma que el equipo se dañe.

LO QUE ENCONTRAMOS

En cuanto al instructivo y garantía, todos los productos analizados cuentan con un manual de usuario que incluye toda la información para instalar y operar el refrigerador sin exponer al producto o al usuario. Los productos analizados ofrecen de uno a tres años de garantía, información que es necesario considerar a la hora de seleccionar un nuevo refrigerador: los fabricantes establecen estos periodos de acuerdo a un análisis previo de vida útil que realizan a sus diseños, una garantía más amplia está relacionada en forma directa con la confianza del fabricante en una operación sin problemas de su producto. Entre más garantía, el refrigerador suele ser más costoso pero, si está al alcance de tu bolsillo, bien lo vale.

En cuanto al consumo de energía con carga máxima, los modelos de refrigeradores que presentaron el más bajo durante su operación con respecto a su capacidad, fueron el FRIGIDAIRE FRT144A, el WHIRLPOOL WT3550D y el KOBLENZ RAKD 161.

Los modelos más herméticos, y que por tanto presentan la mejor conservación de baja temperatura en su interior, son los modelos: FRIGIDAIRE FRT164A y MABE RMS1540ZMXSO

Con respecto a la capacidad de los refrigeradores analizados para extraer de su interior el calor (abatimiento de temperatura), encontramos que los equipos que alcanzaron la temperatura más baja durante el mismo periodo de prueba (en promedio del refrigerador y del congelador) fueron dos de los modelos de MABE, MAO11XJMS1 y RM77V09 y, el DAEWOO DFR-1180 DAT

Sobre el consumo de potencia declarado por los fabricantes, pudimos corroborar que el consumo de todos los modelos analizados no presenta desviaciones superiores a la tolerancia permitida por norma.

En lo referente a la eficiencia del intercambio energético, encontramos que ésta osciló entre el 23% y el 43%, obteniendo los mejores resultados en esta prueba los refrigeradores DAEWOO DFR-1670DBB, MABE RMS1540ZMXSO y LG MB482UWS-G.

En esta ocasión incluimos la eficiencia energética que, por norma oficial, deben presentar los fabricantes de estos aparatos (ya sabes, la etiqueta amarilla, generalmente colocada en la parte frontal del producto) para que consideres en tu elección el producto que presente el mayor ahorro de energía.

Con respecto a la información al consumidor, detectamos que todos los refrigeradores cumplen con lo solicitado en la normatividad nacional vigente.

Todos los refrigeradores presentaron acabados libres de defectos y un diseño que permite una operación segura.

Si requieres más información sobre este estudio, comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor: **(55) 5544 2122**.

RADIOGRAFÍA

¿Sabías que las "fórmulas lácteas" y los "productos lácteos combinados" que puedes encontrar en la tienda no son leche? Como existe una gran confusión al respecto, te explicamos en qué consiste la gran diferencia entre los tres: el aporte nutrimental

Parecen leche, pero no lo son

Hay quienes afirman que los tiempos pasados eran más sencillos. En el mercado de la leche, quizá este lamento de los abuelos tenga sentido; especialmente si recordamos que, en décadas anteriores, la única preocupación para disfrutar tu cereal o licuado en el desayuno consistía en no olvidar poner el envase vacío en la puerta de la casa para que el lechero cumpliera su importante función comercial.

Los tiempos han cambiado sustancialmente desde entonces. Ahora, al pasearte por los anaqueles de los supermercados o las tiendas de autoservicios, debes detenerte a tomar una crucial decisión: ¿Cuál leche escoger? Ante ti desfila la extensa variedad: leche entera, leche descremada o semi descremada, leche light, leche saborizada, leche con extra calcio, leche baja en calorías, leche con fibra... Por si aquello fuera poco, hay que agregarle un par más: las fórmulas lácteas y los productos lácteos combinados que actualmente se comercializan.

¿Confuso? Sí, un poco. Así lo ha identificado **Profeco** a través de encuestas y diferentes estudios de laboratorio que hemos realizado sobre estos productos en los últimos años. El resultado es siempre el mismo: existe una gran confusión por parte del consumidor en torno a cuáles son las diferencias entre leche, fórmula láctea y producto lácteo combinado. Empecemos por decir que estos dos últimos son productos fabricados a partir de componentes de la leche, pero contienen menos proteínas propias de ésta, y, por lo tanto, tienen características nutricionales distintas a las que tiene la leche.

Por confusión (y a veces por engaño deliberado del productor, quien no lo indica en la etiqueta o mañosamente utiliza imágenes de vacas en ella), el consumidor no sabe si lo que está comprando es en realidad leche cien por ciento de vaca. Muchas personas adquieren estos productos con la idea que son leche, porque su costo es me-

nor. La intención de este artículo es informar sobre las diferencias que existen entre estos productos, para que estés plenamente consciente de la leche, o "leche" (sí, entrecomillado), que compras.

UN POCO DE CONTEXTO

Estamos hablando de un alimento que ha adquirido gran importancia en la alimentación humana y forma parte de la canasta básica en todos los países. Tan sólo en México, séptimo productor mundial de productos lácteos, en 2010 se consumieron cerca de 14 mil millones de litros.

Estas cifras, al parecer, seguirán a la alza, ya que, de acuerdo con datos del Índice Lácteo de Tetra Pak, la demanda mundial de este alimento y otros productos lácteos líquidos se incrementará cerca de un 30% entre 2010 y 2020. Además, la tendencia es que se consuma de manera envasada, en vez de a granel: el mismo índice estima que en 2020 la leche y productos lácteos líquidos envasados supondrán un 70% de las ventas mundiales, frente al 49% que registraron en 2010.

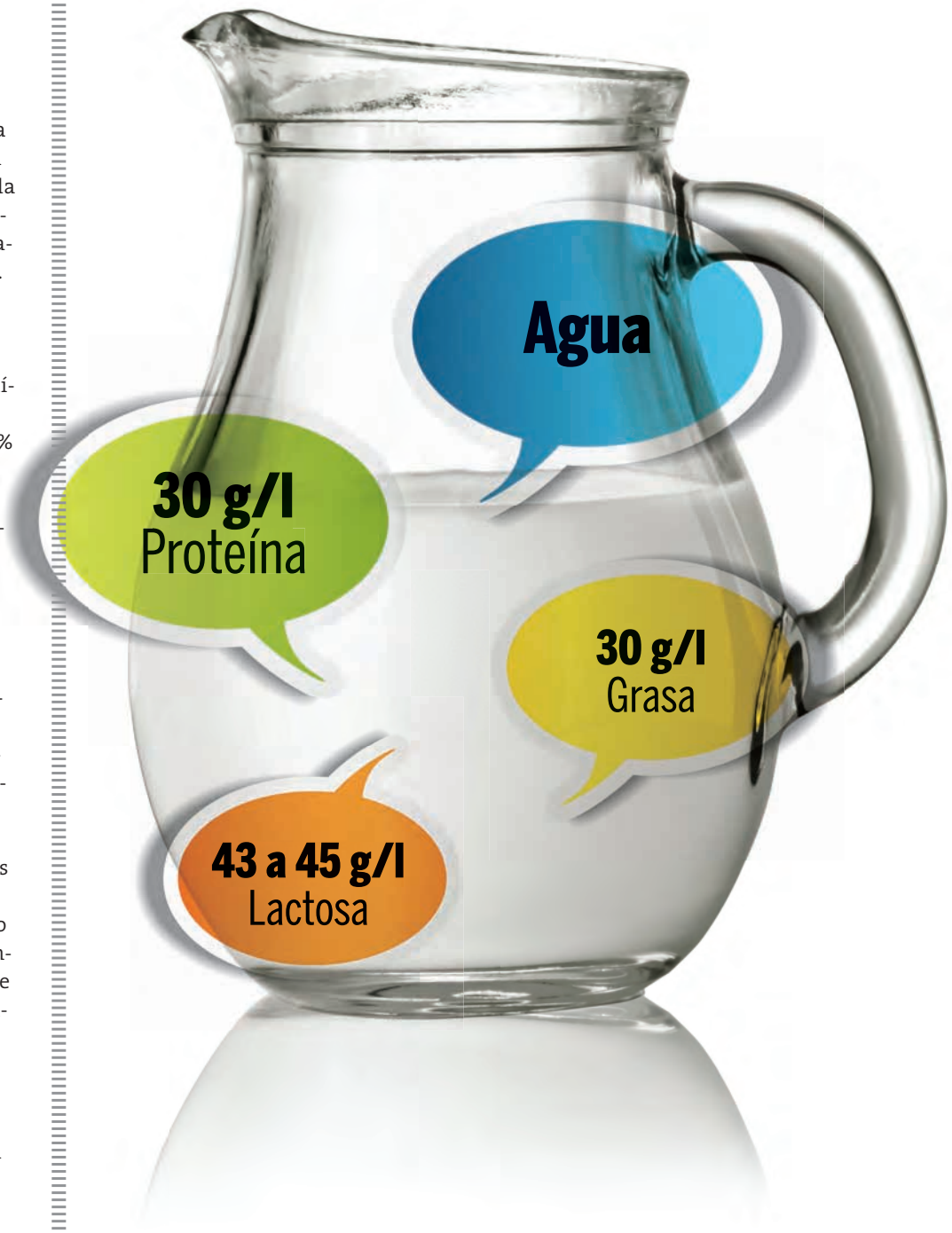
La leche en la dieta diaria aporta proteínas de origen animal y es fuente de calcio. Y, como sabes, este nutrimento es vital en la formación y conservación de huesos sanos y fuertes, además de otros beneficios.

En términos simples, la leche de vaca es un líquido de color blanco amarillento, el cual se obtiene a través de la ordeña del animal y se somete a tratamiento térmico para garantizar su inocuidad (incapacidad de hacer daño).

Está compuesta principalmente de agua, grasa butírica y sólidos no grasos (los cuales se componen de proteína, lactosa, vitaminas y minerales –dentro de los que destaca el calcio–). Otro componente que define a la leche es una de sus proteínas, la caseína, que representa alrededor de un 70-90% de ellas, y aporta aminoácidos esenciales. De hecho, son las proteínas de la leche justamente lo que le da a este alimento su alto valor nutrimental, por lo que el contenido de éstas es una referencia indispensable para que los productos usen la denominación "leche".

↘ COMPOSICIÓN DE LA LECHE

Esta gráfica te ayudará a entender de qué está compuesta la leche y, por ende, la diferencia con los otros dos productos:



¿CUÁL ES CUÁL?

Leche, fórmula láctea y producto lácteo combinado de ninguna manera son la misma cosa. La diferencia entre estos tres productos no radica sólo en la fórmula, sino en la cantidad de nutrimentos que aporta cada uno de ellos. Por eso, y para que no exista confusión, te explicamos cuáles son.

LECHE

Para que un producto sea realmente leche debe contener un mínimo de 30 gramos por litro de las proteínas que le son propias (como la caseína y las de los lactosueros). De estos 30 gramos de proteínas, al menos el 70% (es decir, 21 gramos por litro) deben ser caseína.

El tipo de grasa debe ser butírica (la grasa propia de la leche), pero, en caso de haber sido sustituida por grasa vegetal, la etiqueta del producto debe indicar leche con grasa vegetal.

En un vaso de 250 ml, la leche entera (con 30 g de grasa por litro) nos aporta 145.5 kilocalorías (kcal) y este aporte se ve modificado cuando se le quita grasa. Por eso, una leche parcialmente descremada (que puede tener entre 6 y 28 g de grasa por litro), tiene un aporte energético de 98 a 142 kcal.

FÓRMULA LÁCTEA

Lo primero que hay que tener claro es que una formula láctea NO es una fórmula para lactante, ya que frecuentemente se confunde.

La fórmula láctea es un producto que debe elaborarse a partir de los ingredientes propios de la leche (caseína, lactosueros, grasa –butírica o vegetal– y agua). Sin embargo, a diferencia de ésta, una fórmula láctea puede tener tan sólo 22 gramos por litro de proteína de la leche, de los que 15.4 gramos por litro deben corresponder a caseína. Y como es elaborada con lactosueros, la normatividad exige que el contenido de lactosa (azúcar de la leche) sea no menor de 55 gramos mínimo por litro.

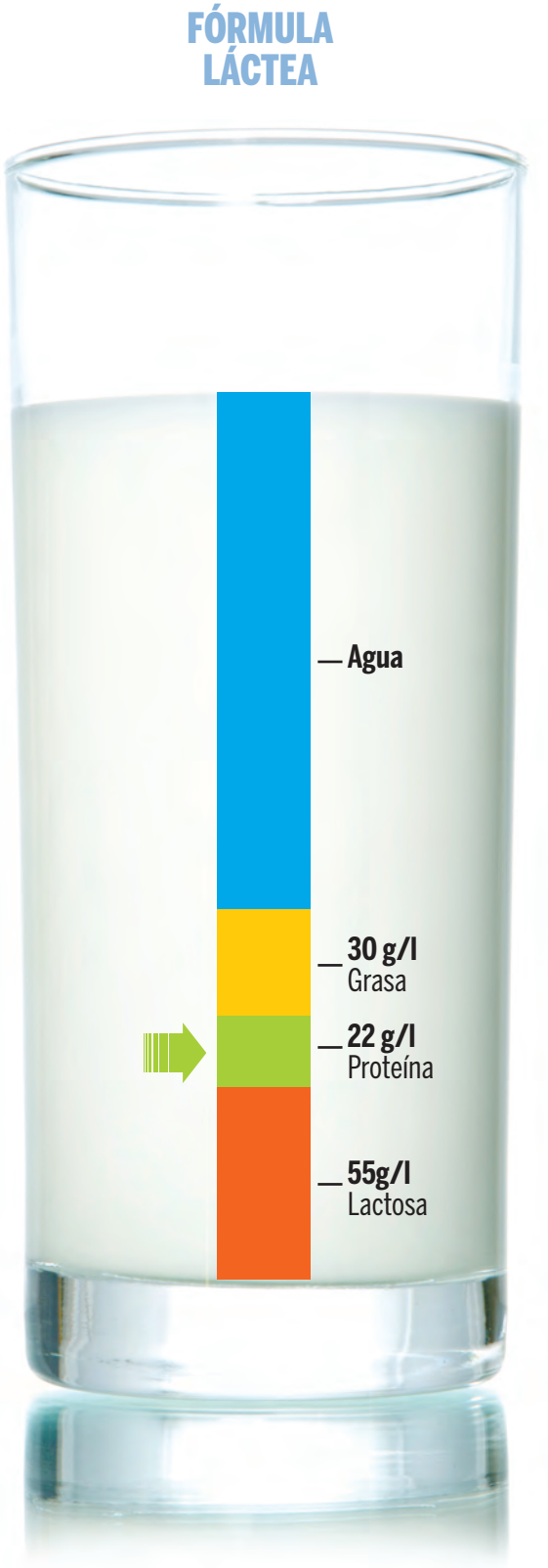
Un vaso de 250 ml de formula láctea con grasa vegetal (que son como generalmente se elaboran, 30 g de grasa vegetal por litro), nos aporta 145 kcal, similar al contenido energético que aporta un vaso de leche entera, sin embargo, es importante destacar que el aporte en proteínas disminuye y el de la lactosa aumenta, por lo que se consume mayor cantidad de azúcares y menor cantidad de proteínas.

PRODUCTO LÁCTEO COMBINADO

También es llamado alimento lácteo, consiste en un producto elaborado a partir de sólidos lácteos, grasa (de leche o vegetal) y otros ingredientes, que puede tener un contenido proteínico aún más bajo: un mínimo de 15 gramos por litro de proteína propia de la leche, de los cuales 10.5 gramos por litro deben corresponder a caseína.

Un vaso de 250 ml de producto lácteo combinado con grasa vegetal (generalmente se elaboran con 30 gramos de

COMPOSICIÓN LÁCTEA



PRODUCTO LÁCTEO COMBINADO

* La norma oficial vigente no contempla un porcentaje específico de lactosa en los productos lácteos combinados

grasa vegetal por litro), nos aporta aproximadamente 143 kcal, similar al contenido energético que aporta un vaso de leche entera. Y, tal como sucede en el caso de la fórmula láctea, con este producto también se consume mayor cantidad de azúcares y menor cantidad de proteínas.

Existe en el mercado una gran diversidad de estos productos polvo o líquidos, que a veces son adicionados con otros ingredientes como cereales, miel, fibra, néctares de frutas, algunas vitaminas o minerales. Estos "plus" también modifican el aporte calórico, pues hemos encontrado algunas marcas con este tipo de ingredientes que aportan entre 206 y 227 kcal por vaso de 250 ml.

CAMBIO A LA NORMA PARA EVITAR CONFUSIÓN

Como viste, es efectivamente confuso entender la diferencia a simple vista y hay que dedicarle una buena leída a la etiqueta a la hora de adquirir algún producto, si lo que quieres es comprar leche.

Con el fin de aclararle al consumidor qué es lo que consume, el Gobierno Federal instruyó a la Dirección General de Normas a hacer las adecuaciones pertinentes a la norma existente que compete a estos productos: la NOM-155-SCFI-2003, Leche, Fórmula láctea y Producto lácteo combinado-Denominaciones, Especificaciones Fisicoquímicas, Información Comercial y Métodos de Prueba. Esto derivó en la separación de la norma, generándose dos anteproyectos de normas oficiales de la leche y de los productos lácteos.

Las Normas Oficiales Mexicanas (NOMs) son las regulaciones técnicas que contienen información, requisitos, especificaciones, procedimientos y metodología que deben cumplir los productos o servicios para poder comercializarse en el país. Son de aplicación obligatoria y de alcance nacional.

Actualmente se encuentran publicados en el Diario Oficial de la Federación (29/11/2011) para su revisión por el público interesado dos nuevos proyectos de norma:

- **PROYECTO** de Norma Oficial Mexicana **PROY-NOM-155-SCFI-2011**, Leche-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.
- **PROYECTO** de Norma Oficial Mexicana **PROY-NOM-183-SCFI-2011**, Producto lácteo y producto lácteo combinado-Denominaciones, especificaciones fisicoquímicas, información comercial y métodos de prueba.

Esta nueva normativa desaparece el término de fórmula láctea y se sustituye en producto lácteo. Con este cambio en la norma podrás estar seguro de que el producto que adquieres es realmente lo que quieres; claro, siempre y cuando verifiques la etiqueta, pues obliga al productor a especificarlo de manera visible y legible.

Hoy, un número en ascenso de consumidores salen a la caza de artículos de segunda mano en busca de objetos antiguos y únicos para llevarlos a casa. El estilo vintage se consolida y, con él, una manera particular de consumir.

Moda VINTAGE

Tesoros de segunda mano

Una de las características más obvias de la moda es que se trata de una manifestación humana extremadamente visual. Las personas han sentido desde el principio de los tiempos una gran necesidad por adornar sus cuerpos, y más tarde por decorar sus hogares. Estas expresiones cambian con cada época. Y a pesar de las críticas por considerarla superflua y banal, lo cierto es que la moda es un lenguaje en constante transformación.

Otro atributo de la moda es que de manera constante retoma estilos y manifestaciones de etapas pasadas y las convierte nuevamente en tendencias vigentes. Es el caso de la moda *vintage*, que desde hace algunos años empezó a cobrar mayor fuerza en las capitales de la moda, como Nueva York, Londres, París y Milán, y hoy seduce a un número ascendente de consumidores que se lanzan a tiendas de segunda mano, antigüedades, mercados de pulgas e incluso ventas de garage para encontrar ese fascinante y único artículo que puede convertirse en estrella del guardarropa o en centro de atención en un lugar especial de la casa.

Sí, los grandes diseñadores y las modelos se han apuntado con entusiasmo a lo *vintage*, y a ellos se les han unido otros grupos sociales atentos a los dictados de la moda, consolidando una tendencia que, en un principio, se apreciaba como antisistema: ¿adquirir artículos usados? ¿Reutilizar vejestorios?

Judith Thurman, escritora neoyorkina experta en moda, confesaba a principios de 2010 durante una entrevista: "gravito alrededor de ropa vanguardista, japonesa, belga, moderna, minimalista, que combino con las prendas *vintage* que encuentro en tiendas de segunda. La ropa vieja tiene alma".

Y es que después del hedonismo y despilfarro que caracterizaron a los 80, en los 90 "la moda hace eco de los problemas de una juventud que no tiene dinero ni trabajo... Se pone de moda la ropa de segunda mano, el reciclaje (cuyo pionero fue el diseñador francés Jean Paul Gaultier), y en las entrevistas con modelos es frecuente leer que les encanta comprar en mercadillos tipo Portobello (mercado de antigüedades) o, para conseguir un look *vintage* buscar en el baúl de la abuela para ver si se encuentran un viejo bolso Kelly de Hermés", escribe M. Carmen África, en su libro *La Magia de lo Efímero*.

¿POR QUÉ "VINTAGE"?

Este vocablo inglés derivado de la cultura del vino, significa "vendimia" o "cosecha". En las bodegas de antaño, el término se utilizaba para nombrar a los vinos que producían sus mejores cosechas y que eran añejados.

Con el tiempo, la palabra saltó a otros contextos, sobre todo a aquellos relacionados con la moda y el diseño. Ahora, su expresión se ha vuelto frecuente en los últimos años para referirse a artículos antiguos, clásicos, de época, retro, e incluso de segunda mano, de los cuales se valora su diseño y calidad.

No obstante, lo cierto es que existen diferencias entre cada uno de estos conceptos. De acuerdo con los anticuarios, antiguo significa que es anterior a 1900, o tiene al menos 100 años. Sin embargo, hoy también se aplica para objetos de 50 años.

Lo posterior a 1920 se considera *vintage*. Si se refiere a ropa, comprende a toda la elaborada entre los años 20 a 80. Con una excep-

De acuerdo con los anticuarios: en ocasiones, el término *retro* se intercambia por *vintage* con fines comerciales, pero algunos especialistas consideran retro los artículos de los 60's y 70's.

ción: la ropa de diseñadores renombrados como Gucci o Versace se considera *vintage* después de dos o tres años de su creación.

En ocasiones, el término *retro* se intercambia por *vintage* con fines comerciales, pero algunos especialistas consideran *retro* los artículos que corresponden a la década de los 60 y 70.

En cuanto a los artículos de segunda mano, es necesario aclarar su significado. La expresión se refiere a algo que ha sido usado por otra persona, pero que no necesariamente tiene un valor especial por pertenecer a una época ni a un estilo específico.

LA NOVEDAD DE LO ANTIGUO

Como era previsible, este estilo ha encontrado cabida en la industria moderna. Las creaciones *vintage* intentan recrear o imitar productos antiguos que continúan valorándose. Sin embargo, otros productos *vintage* son auténticas joyas de antaño, como vestidos de colecciones anteriores, zapatillas de segunda mano y accesorios. En Nueva York, por ejemplo, desde hace algunos años lo moderno es vestirse al estilo de los 50 y 60, como Audrey Hepburn o Jackie Kennedy Onassis.

Algunas razones para comprar *vintage*...

La moda *vintage* aún es una tendencia débil en nuestro país, focalizada en sectores muy específicos de las grandes urbes, como Guadalajara, Monterrey o el DF. Sin embargo, existen varias razones para darle una "segunda oportunidad" a estas prendas que distan mucho de ser simples "trapos viejos". Ana Enríquez, experta en esta tendencia de consumo, nos proporciona algunas ideas para reconsiderar:

Originalidad: La moda puede convertirse en una verdadera tirana; siendo la fugacidad su látigo. Devolverle su voz a esa ropa que décadas atrás fue el último grito de la moda es prácticamente una garantía de originalidad. Caso contrario a la ropa fabricada y distribuida en masa, que tarde o temprano vemos repetida por aquí y por allá en todas sus tallas y colores.

Cuidado del medio ambiente: Tres "R" se han consolidado como principios del cuidado a la ecología: Reducir, Reutilizar y Reciclar. La tendencia *vintage*, también conocida como "moda sostenible", ha ganado adeptos entre grupos ecologistas por materializar el espíritu de estos tres principios. Al comprar una prenda usada se reduce el consumo de nuevas telas que terminarán en el basurero; se les da unos años de "vida extra"; y es reciclada cuando con tijeras, costura y un poco de creatividad se convierte en accesorios, como bolsas, estuches o carteras.

Principios: Comprar no está peleado con ayudar. Muchas personas en el mundo han adoptado la moda *vintage* porque les permite conjugar estos dos verbos. Piensa que al comprar una prenda en un bazar, una venta de garage o una institución de beneficencia estás aportando dinero a una buena causa o contribuyendo a la economía local. Además de ayudar al medio ambiente, conviertes tu *look* diario en un "manifiesto" personal.

Precio: ¿Originalidad, calidad, un *look* único? Una prenda nueva que reúna todas las características anteriores seguramente tendría un precio estratosférico. Sin embargo, entre las bondades de las prendas *vintage* se cuentan éstas y otras características a precios que van de la ganga a lo moderado. Claro, siempre que no se trate de modelos de colección provenientes del clóset de estrellas de la farándula.

Y en este sentido, es necesario reconocer que el consumo *vintage* favorece la cultura del reciclaje, ya que permite conservar artículos que de otra manera terminarían en la basura. En este sentido, se estima que el 1% del total de la basura que se tira en el planeta consiste en compuestos textiles.

Quienes se han sintonizado en la frecuencia *vintage* se encuentran más dispuestos a conservar objetos antiguos, conscientes de que con la tendencia de la moda pueden revalorizarse en cualquier momento.

Por otro lado, el concepto *vintage* está muy ligado con la calidad de los productos, pues muchos de ellos son de manufactura artesanal o elaborados con materias primas de primer nivel. El sello de exclusividad puede convertirse en otro valorado requisito, es decir, que existan pocos artículos del mismo tipo. Y, por supuesto, se aprecia la historia, el valor que otorga el paso del tiempo, así como el buen estilo asociado al refinamiento.

Rescatar este tipo de artículos es también una oportunidad para apreciar cómo se hacían las cosas en décadas pasadas. Ese conocimiento se adquiere mediante estas prendas que, en muchos casos, respondieron a procesos de fabricación eco-sostenibles, cuando los materiales sintéticos aún no aparecían en la industria.

Sobre estas bases, los diseñadores se empeñan en llegar a sus compradores con tendencias y cantidades limitadas de artículos "estilo vintage". Se elaboran blusas inspiradas en los años 20 y se producen gafas de sol idénticas a las usadas en los 60.

Pero, por otra parte, existe un mercado de piezas originales donde se buscan con febril entusiasmo artículos de segunda mano elaborados con pieles de animales, accesorios con piedras semipreciosas, así como muebles y artículos de decoración con todo el estilo de los años 60 y 70. Sí, la moda *vintage* es una tendencia imparable.

QUÉ HAY QUE BUSCAR

A raíz de este *boom* es cada vez más común encontrar tiendas y mercados que ofrecen este tipo de artículos, en ocasiones a precios estratosféricos. Por ello es importante saber discriminar la mercancía que se vende y pensar en la compra de éstos como una buena inversión y no como un gasto que a la larga se pueda lamentar.

Si estás dispuesto a adoptar este estilo, te invitamos a tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Ya que la tendencia *vintage* se basa en el reciclaje, comienza en tu propia casa. Todas las familias conservan tesoros guardados en alguna parte. Los roperos de las abuelitas, los baúles, las cajas que no se han abierto en años, los sótanos, tapancos o cuartos que nadie ocupa pueden esconder artículos que hoy recobran su esplendor. Antes de salir de compras, haz una búsqueda en casa.

- Recuerda que el paso del tiempo es un sello, así que no sientas prejuicio por las pieles envejecidas, joyas con brillos opacos, jeans desgastados, hasta tenis clásicos, todo puede combinarse para

mezclar estilos y épocas, desde los años 20 hasta los 90.

En este tipo de consumo hay cabida a todos los gustos y bolsillos, pero cualquiera que sea el caso debes siempre buscar la calidad y apoyarte en tu buen juicio. Recuerda: no todo lo viejo vale la pena.

Antes de comprar un artículo piensa detenidamente si te permite sacarle el máximo provecho, es decir, si puedes utilizarlo en varias ocasiones y si es fácil de combinar. Si se trata de un mueble o artículo decorativo, piensa muy bien si va bien con la estilo del lugar y si tienes el sitio perfecto para colocarlo.

Si vas a probártelo, asegúrate de que el corte y el diseño se adaptan perfectamente a tu cuerpo y al estilo que deseas expresar. No compres artículos que no te queden bien o que consideres que requieran ajustes.

Recuerda que es muy probable que tus adquisiciones requieran de cuidados especiales para conservarlos todavía por más tiempo. Así que considera también este gasto, que a la larga incrementará su valor.

Aprende a detectar los lugares que te ofrecen artículos de buena calidad y son coherentes con el precio.

También es importante que revises donde compres, pues una de las cosas en las que debes poner atención es que los artículos que adquieras en estos establecimientos estén desinfectados.

Si ya estás enganchado con esta tendencia, ten en cuenta que de ahora en adelante puedes comprar artículos nuevos de excelente calidad y de estilo clásico que te permitan abordar las siguientes décadas sin tener que renovarlos constantemente.

Ése debiera ser el espíritu *vintage* de un consumidor inteligente y consciente.

Fuente *La Magia de lo Efímero*: representaciones de la mujer en el arte y la literatura actuales, de M. Carmen África Vidal, Universitat Jaume, 2003. Revista Arcadia, 26 de ene-24 feb, 2010.

¿Estás considerando comprar ropa en paca?

Piénsalo dos veces... Encontrar la prenda *vintage* perfecta requiere dedicación, una buena dosis de instinto y algo de suerte. Pero también mucho de criterio. En internet, tianguis y mercados se promueve la famosa "ropa en paca". ¿El término te suena familiar? Quizá lo hayas escuchado en algún noticiero. Se trata de lotes de prendas usadas, generalmente de origen estadounidense, que no siempre cumplen con las condiciones mínimas de higiene. Comercializada por kilo o individualmente, estos paquetes con telas de segunda mano pueden convertirse en un verdadero foco de infecciones.

De acuerdo a la Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Cofepris), se han reportado casos de enfermedades e infecciones provocadas por parásitos –como ácaros, piojos, liendres y chinches– que habitan al interior de la prendas. Por ello, la Secretaría de Salud ha recomendado extremar precauciones para desinfectar esta ropa que, en algunas ocasiones, provienen de asilos, hospitales e incluso morgues de Estados Unidos. De ahí que, de entrada, la primera recomendación sea no adquirirla.

Si compras alguna prenda usada, provenga de una "paca" o de una venta de garage, es recomendable que sigas estas recomendaciones:

- Se debe evitar que bebés y niños menores a cinco años estén en contacto con estas prendas, pues son más propensos a contraer enfermedades.
- Camisas, blusas y suéteres deben lavarse con agua y jabón, a mano o en lavadora.
- En el caso de chamarras, se tienen que depositar en una bolsa de plástico cerrada durante tres días; mismo caso para los zapatos, que se deben dejar expuestos al sol.
- Se recomienda nunca adquirir ropa interior usada o trajes de baño de segunda mano. Los riesgos de contraer una infección de transmisión sexual son altos.

PROFECO
CERCA DE TI

Éstos son los canales y servicios que te ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de la República.

SERVICIOS

Esta área recibe y atiende las quejas de los consumidores, monitorea la publicidad para detectar aquella que pueda ser engañosa, inicia Procedimientos por Infracciones a la Ley, registra contratos de adhesión de los proveedores, brinda asesoría gratuita y recibe tus denuncias, entre otras funciones.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

¡La privacidad es tu derecho! Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de los proveedores que te ofrecen publicidad no deseada.

9628 0000
(DF, Guadalajara y Monterrey)
01 800 962 8000
(Resto del país)

BURÓ COMERCIAL

Para que conozcas el número de quejas contra proveedores de productos y servicios, los motivos de reclamación, porcentaje de conciliación y las multas que les fueron impuestas, puedes consultar nuestro Buró Comercial en el Teléfono del Consumidor y en burocomercial.profeco.gob.mx.

REGISTRO PÚBLICO DE CONTRATOS DE ADHESIÓN

Para que los contratos de adhesión que utilizan los proveedores no contengan cláusulas abusivas o inequitativas para los consumidores, **Profeco** los revisa, aprueba y registra en burocomercial.profeco.gob.mx.

ASESORÍAS

En asesoria@profeco.gob.mx entras en contacto directo con especialistas en derechos del consumidor.

Teléfono del Consumidor

telefonodelconsumidor.gob.mx

5568 8722 DF y zona metropolitana
01 800 468 8722 Larga distancia sin costo

LEVANTA UNA QUEJA

Si contratas un servicio o compras un producto y el proveedor no cumple con el precio, la fecha de entrega, las características, la validez de la garantía o cualquier otro compromiso establecido en el contrato, presenta una queja. Llama al Teléfono del Consumidor para exponer tu caso a un asesor y, si compete a **Profeco**, te informará sobre los documentos que debes presentar en la delegación más cercana.

PROGRAMA UNA CITA

Procitel es el servicio de citas por teléfono que te permite agendar el día y la hora a la que puedes acudir a una de las delegaciones Profeco para presentar tu queja. Te ofrecemos comodidad, eficacia y atención inmediata. ¡Porque tu tiempo vale oro!

Concilianet

También puedes presentar tu queja por internet en Concilianet. Cero filas, cero espera, cero papel. Entra a concilianet.profeco.gob.mx y conoce a los proveedores que ya concilian en línea.

VERIFICACIÓN

Esta área realiza visitas y operativos de verificación para evitar que los distintos proveedores de bienes y servicios cometan prácticas abusivas en contra de los consumidores. Si encuentra irregularidades tiene la facultad de imponer multas y clausuras.

COMBUSTIBLES

Ya sean gasolineras o plantas almacenadoras y distribuidoras de gas LP, **Profeco** verifica todos lo establecimientos que expenden combustible al público, mediante un programa permanente con presencia en toda la República Mexicana.

Una de las claves de este esfuerzo es la revisión periódica de los instrumentos de medición, con lo que se busca garantizar que las bombas de gasolina surtan litros de a litro y que los vehículos autotanques (pipas) y los camiones repartidores de cilindros de gas LP den kilos de a kilo.

¿Tienes la sospecha de que tu proveedor de gas LP vende cilindros medio llenos o que la gasolinera no despacha litros completos? Denúncialos para que **Profeco** les haga una visita de verificación. llama al Teléfono del Consumidor: 5568 8722 en el DF y zona metropolitana, y 01 800 468 8722, larga distancia sin costo desde el resto del país. No es necesario presentar pruebas ni proporcionar tus datos, sólo información que permita identificar al proveedor. También puedes denunciar a través de estas direcciones: denunciasgasolina@profeco.gob.mx o denunciasgaslp@profeco.gob.mx.

EL SEMÁFORO PROFECO

Luz roja a las gasolineras. El semáforo **Profeco** es una herramienta en profeco.gob.mx para conocer el comportamiento comercial de la gasolinera que frecuentas. Lo único que debes hacer es seleccionar uno de los tres criterios de búsqueda: por domicilio, por número de gasolinera (el cual se encuentra en todas las gasolineras en el letrero principal) o nombre o razón social de la estación de servicio. Interpretar el semáforo es muy sencillo, el color asignado a las estaciones de servicio depende del resultado de la última visita de verificación no mayor a 180 días de antigüedad:

Rojo. Se presentó alguna irregularidad grave, como que se negaran a la verificación o que alguno de los dispensarios no despachara dentro del margen de tolerancia permitido.

Ámbar. Se registraron irregularidades menores. Por ejemplo que no se presentara documentación de la aprobación del modelo o prototipo de dispensario.

Verde. No se encontró ningún tipo de inconsistencias en la última visita de verificación.

ESTABLECIMIENTOS COMERCIALES

Profeco se encarga de realizar visitas de verificación en estos lugares para que el consumidor tenga la garantía de que los productos o servicios que ofrecen los proveedores se comercializan conforme a la Ley.

Entre los establecimientos que se visitan se cuentan principalmente aquellos dedicados a la venta de productos básicos como panaderías, carnicerías, pollerías, expendios de abarrotes y mercados. Las inspecciones también abarcan otros sectores, como el turístico, en el que se verifica el cumplimiento de normas en bares, restaurantes, hoteles y otros comercios ubicados en distintos destinos del país.

Si conoces algún establecimiento comercial que comete prácticas abusivas, envíanos un correo a denunciasprofeco@profeco.gob.mx

CONTACTO CIUDADANO (CC)

Nuestro espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites que ofrece **Profeco,** como la solicitud de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas, levantamiento de medidas precautorias de productos e instrumentos de medición y, en general, asesoría jurídica personal y telefónica (contacto_ciudadano@profeco.gob.mx).

LABORATORIO PROFECO

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor elabora los estudios de calidad que cada mes puedes leer aquí. El Laboratorio **Profeco** está a la vanguardia en su género, ya que se encuentra certificado y acreditado por estándares que dan validez internacional a los resultados de sus análisis. Tú puedes enviar sugerencias de estudios directamente al laboratorio. Sólo tienes que enviar un correo a laboratorio@profeco.gob.mx.

EDUCACIÓN Y DIVULGACIÓN

Además de hacer la Revista del Consumidor y muchos otros productos informativos, esta área se encarga de las acciones preventivas de Profeco por medio de la educación, orientación y asesoría de consumidores para que conozcan sus derechos y ejerzan un consumo inteligente y responsable.

¡TU GUÍA DE CONSUMO INTELIGENTE EN INTERNET!

revistadelconsumidor.gob.mx

Expande tu experiencia como lector en la **Revista del Consumidor en Línea**. A muy pocos clics de distancia encontrarás: nuestros programas de TV y radio, webcasts, podcasts, estudios de calidad, Tecnología Doméstica Profeco...

REDES SOCIALES

Puedes estar en contacto con **Profeco** a través de:

twitter.com/profeco
youtube.com/profecotv
facebook.com/consumidorinteligente
facebook.com/MitourbanoProfeco
facebook/consuman
profeco.tumblr.com

¿NO LLEGA TU REVISTA?

Si tienes problemas con tu suscripción a la Revista del Consumidor, escribe a **circulacion@profeco.gob.mx** o llama al 5516 6612 de la Ciudad de México.

ASOCIACIONES DE CONSUMIDORES

¿Quieres crear una asociación de consumidores formal que funcione de manera autónoma? Contáctanos en: **asociaciones@profeco.gob.mx**

BRÚJULA DE COMPRA

Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente. Ubica la Brújula de Compra en **profeco.gob.mx**

CONSEJO CONSULTIVO DEL CONSUMO (CCC)

El CCC está integrado por personalidades de la sociedad civil y expertos en la materia. Su objetivo: crear programas y definir acciones públicas relacionadas con las atribuciones de **Profeco**. Entre sus temas prioritarios están la publicidad engañosa, verificación de combustibles, acciones colectivas y la participación ciudadana.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- **Saber en qué AFORE se encuentra tu Cuenta Individual**
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

PROFECO CERCA DE TI

Directorio de delegaciones

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. 916 2969

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. 684 8916
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, colonia Centro Cívico, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. 122 8077

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. 811 0672

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez. Tel. 602 5938
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Av. Benjamín Franklin #3220, interior 7, col. Margaritas. CP 32315, Cd. Juárez. Tel. 613 5087
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. 410 0778

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. 5578 0412
Oriente (delegaciones: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, CP 08400. Tel. 5686 1900
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5272 5056
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Fabela, CP 14030. Tel. 5424 4002

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango. Tel. 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6059
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070
Ecatepec: Av. Hank González #450, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama. Tel. 716 6044
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez. Tel. 483 1558
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia. Tel. 332 7450

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.Tel. 315 6150

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca. Tel. 314 5918

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca. Tel. 513 4141

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza. Tel. 232 6700

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro. Tel. 223 5722

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera #215, col. del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales. Tel. 712 5848

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo. Tel. 213 8620
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl. Tel. 462 7835

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3894
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460

De las páginas de...
PROTEJA $U DINERO

Cuídate de cupido

Este San Valentín no dejes que cupido haga de las suyas con tu cartera, si piensas regalarle algo a tu pareja o amigos, te damos cuatro recomendaciones:

1 Presupuesta tus compras: antes de gastar tu dinero en grandes sorpresas, resta a tus ingresos todos los gastos necesarios para tu manutención (incluye el pago de deudas), así sabrás con cuánto cuentas. Dale seguimiento a los gastos que realices ese día y apégate a tu presupuesto.

2 Consume de manera inteligente: compara precios y calidad. Investiga sobre el producto que quieras adquirir y no bases tus decisiones de compra solo en la publicidad, ya que muchas veces exagera las bondades de un producto.

3 Evita la tarjeta de crédito: la tarjeta de crédito no es dinero extra, es un préstamo que tendrás que pagar con intereses y no se recomienda su uso para comprar productos cuyos beneficios no se prolonguen más allá de tu deuda; en el caso de los regalos puede ser desagradable estar pagando por un artículo que no estás disfrutando. La excepción a esto son los *totaleros*, quienes liquidan el total de sus consumos cada mes.

4 Pon a trabajar tu imaginación: el costo del regalo no tiene relación con el amor o aprecio que le tengas a tu ser querido. Ponte creativo, puedes mandar una tarjeta de felicitación electrónica; las encuentras de manera gratuita en muchas páginas de internet. Con esto puedes ahorrar mucho dinero.

Recuerda: "ni todo el amor ni todo el dinero"

Envíanos tus preguntas y comentarios sobre servicios financieros a: educacionfinanciera@condusef.gob.mx

Del D.F. y área metropolitana
53 400 999
de todo el país
01 800 999 80 80

Síguenos por *twitter*: **@CondusefMX**

www.condusef.gob.mx

Educación Financiera
Tu ganancia

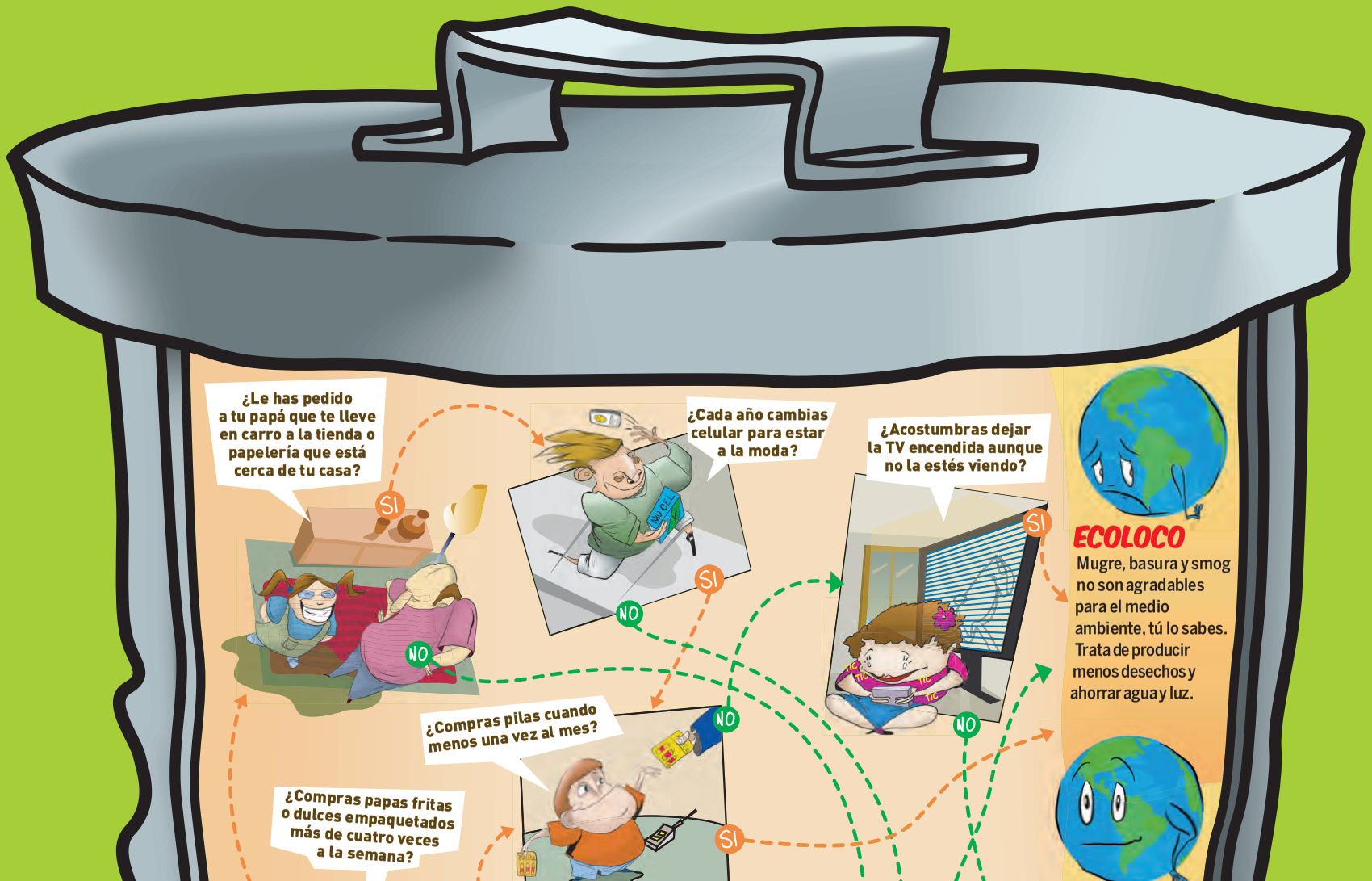
PEQUEÑOS CONSUMIDORES

HUELLA ECOLOCA O ECOLÓGICA

¿CUÁL ES LA TUYA?

La neta del planeta es que todo lo que consumes genera desechos y a eso se le llama huella ecológica. Para averiguar qué tantos residuos produces, resuelve este test.- **Por Nayarai Sánchez**

Instrucciones: Sigue las flechas de acuerdo a tus respuestas.



INICIO

¿Eres de los que acostumbra a dejar comida en el plato?

¿Procuras utilizar cada hoja de tus cuadernos?

¿Te bañas en menos de siete minutos?

¿Pasas más de tres horas frente a la computadora?

¿Separas la basura en orgánica e inorgánica?

¿Al cepillarte los dientes utilizas un vaso de agua?

¿Tomas refresco o jugo de lata dos veces por semana?

¿Por lo general regalas los juguetes que ya no utilizas?

SI

NO

VERDOSO

Necesitas madurar un poco más para ser un verdadero ecologista. Consume menos plásticos y latas, además de ahorrar agua y luz.

ECOLOGISTA

Te preocupas mucho por la naturaleza. Sabes que es importante cuidarla porque de ella depende la vida del planeta. ¡Sigue así!

LO LEES Y SÍ LO CREES

Todo lo que consumes proviene de la naturaleza, pero hay objetos que tardan años en desintegrarse y generan contaminación. Estos son algunos ejemplos:

Pilas

Una sóla de estas puede contaminar 600 tinacos de agua cuando no se desechan en centros de acopio para pilas.

Juguetes de plástico

300 años tardan en reintegrarse a la naturaleza. Por eso regala los que ya no utilices.

Latas de aluminio

500 años tardan en desintegrarse. Para ayudar al medio ambiente, antes de tirarlas, enjuágalas y ponlas en la basura inorgánica.

Cuadernos

Por cada tonelada de papel reciclado, se evita cortar 17 árboles. Recuerda reutilizar todas las hojas de tus cuadernos viejos.

Fuentes *www.uaz.edu.mx/semarnat, www.islandwood.org/kids, http://www.epa.gov/, www.crc.gov.co*

Gráfico Eduardo Moreno

EL TURNO DE →

Héctor Bonilla

Consumidor

Se declara terco y cuadrado, por su herencia vasca. No tiene cartera, ni tarjetas de crédito, jamás ha sacado dinero de un cajero automático. Por eso hace gran equipo con Sofía, su compañera, quien administra lo que él genera como soñador. Así se ve a sí mismo como consumidor esta leyenda del teatro mexicano.

¿Qué te compraste con tu primer sueldo?
No tengo la menor idea, porque ganar dinero fue una evolución. Empecé a hacer teatro como estudiante y, allá a las quinientas, te daban un cheque.

¿Qué piensas de la publicidad?
Su inventor fue Phineas Taylor Barnum, quien también introdujo el término Jumbo. Lo sé porque hice una obra musical sobre él. "Cada minuto nace un idiota", decía. La publicidad magnifica las cualidades que no tiene un producto.

¿Te has sentido engañado con un producto que compraste por su publicidad?
Soy muy cuidadoso en ese sentido. Mis hijos se ríen mucho de una chamarra que compré hace 30 años en un supermercado. Está intacta y me salió baratísima. Para mí, lo fundamental es la congruencia de que sirva para lo que deba servir. No soy presa fácil.

¿Reciclas?
Entré en contacto con la ecología mucho antes de que se pusiera de moda. Me maravilló su posición, sin atavismos religiosos, de estar dispuestos a dar antes de recibir. En casa separamos basura y reciclamos papel desde hace rato.

¿Reparar un artículo o comprar otro?
Hasta donde se pueda, reparar, porque luego te sale más caro el caldo que las albóndigas.

Tienes algún método de ahorro?
Sí, es elemental. Aunque Sofía es la responsable de ello.

¿Qué es consumo responsable?
La congruencia: ¿Qué necesito? Lo adquiero. No como aquella siniestra mujer, Imelda Marcos, que tenía 400 pares de zapatos. Eso evidencia carencias.

¿Eres despilfarrador?
Soy muy manirroto, me encanta invitar a mis amigos.

¿Cómo es el consumidor mexicano?
Desinformado. Un consumidor bien orientado sería maravilloso para crear la cadena virtuosa productor-consumidor.

¿La cultura es un producto de consumo?
Debe serlo, no se ha aquilatado en lo que puede repercutir económicamente.

El teatro en México, ¿vale lo que cuesta?
Hay que pensar en el poder adquisitivo del mexicano. La gente no tiene dinero, quiere ir pero no puede pagar un boleto de 600. Hay que apapachar más al público.

¿Qué no soportas que se desperdicie?
¡Nada! Detesto el desperdicio. El despilfarro es el enemigo fundamental de la ecología. Me enerva que dejen comida en un plato. ¿El tiempo? ¡Por favor! Soy un maniático.

Si te sacaras la lotería...
Haríamos un teatro o una escuela.

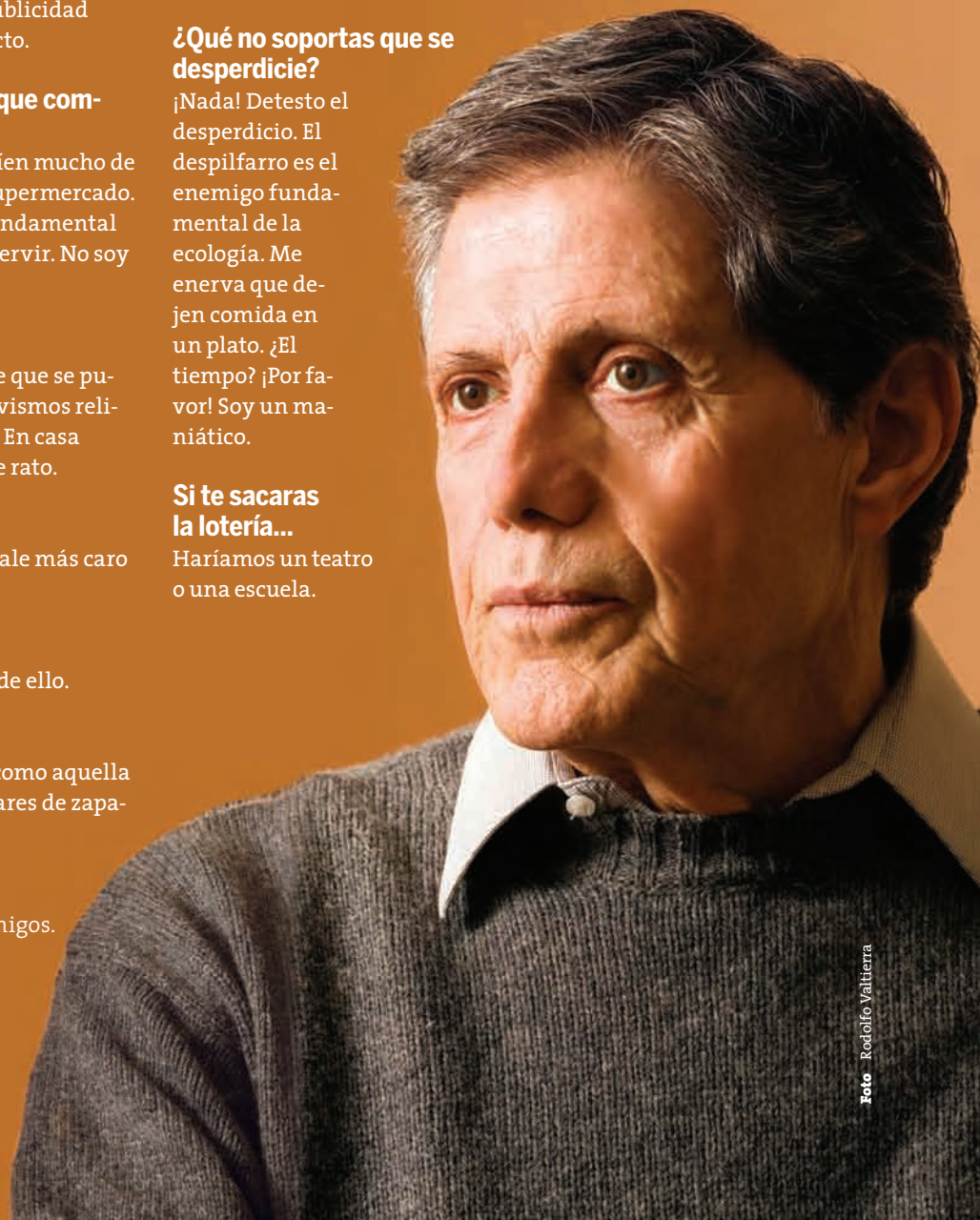


Foto Rodolfo Valtierra

Estás a cinco clics de desahogar tu queja

CONCILIANET

concilianet.profeco.gob.mx

Concilianet es la herramienta de **Profeco** para resolver, vía internet, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Foto Arturo Buitrón

Clic 1 Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

Clic 2 Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.

Clic 3 Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

Clic 4 Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5 Dialoga con el proveedor, con la intervención de Profeco, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.

Estos son los 31 proveedores que ya concilian en línea:

hp · AeroMexico · volaris · gasNatural · Office Depot · LG · Sanborns · REDPACK · deRemate.com · Copa Airlines · The Club · telcel · SEARS · Mixup · MaxiGas · mercado libre · Casas GEO · LAN · CFE · Saks Fifth Avenue · MASTV · Totalplay · Grupo Sadasi · Dorian's · mabe · Liverpool · Fábricas de Francia · Gas Metropolitano · Telecable · Hypercable · vivaaerobus · Club Integra

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
Larga distancia sin costo

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

¡Todo el consumo inteligente en tu tableta!

REVISTA DEL CONSUMIDOR MÓVIL

Sí, a partir de esta edición encuentra la **Revista del Consumidor en formato digital** disponible para **iPad** y dispositivos con sistemas **Android** y **BlackBerry**.

Se trata de la misma revista que lees en papel pero mucho más interactiva: **descarga videos de las Tecnologías Domésticas Profeco, del Platillo Sabio Profeco, reportajes, Webcast, Podcast y mucho más.**

Entra a tu tienda virtual y descubre qué fácil es hojear la **Revista del Consumidor** desde tu tableta.

También, como regalo de nuestro 35 aniversario, encuentra nuestro primer número: la Revista del Consumidor de noviembre de 1976.

¡Descubre cómo empezó la historia!

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

PLATILLO *sabio*

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada. Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales.

Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

En esta ocasión te damos la receta para preparar una deliciosa y nutritiva lasaña vegetariana, versión apta para quienes prefieren evitar el consumo de carne. Sus ingredientes incluyen proteínas de origen animal, como son el queso y leche, además de una acertada combinación de vegetales con nutrientes de alta calidad, entre ellos el brócoli, muy rico en vitaminas y minerales; además de semillas como las almendras, que complementan muy bien un platillo con todos los nutrientes necesarios para la comida de medio día.

El segundo de nuestros platillos sabios es un original pastel de arroz con atún, el cual se acompaña de una fresca ensalada de lechuga, pepino, col morada y jitomate. Además de energético y sabroso, te darás cuenta de que este platillo permite muchas variantes que puedes experimentar, como picar algunas verduras y mezclarlas directamente en el arroz, así como hacer capas con diferentes ingredientes. ¡Buen provecho!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco.

Profeco

79. LASAÑA VEGETARIANA

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

Kilocalorías: 530 · Proteínas: 27 g · Grasa: 28 g · Colesterol: 59 mg · Fibra dietética: 4 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 15 tiras de lasaña (235 g) precocidas
- 2 ½ cucharadas de harina de trigo (25 g)
- 60 g de almendras sin piel y rebanadas
- 2 ½ tazas de leche (625 ml)
- 280 g de queso manchego rallado
- 200 g de brócoli cocido, en ramitos pequeños
- 150 g de coliflor cocida, en ramitos pequeños
- 2 zanahorias medianas (220 g), cocidas y en rebanadas diagonales delgadas
- 150 g de champiñones lavados y cortados en cuartos
- ¼ pieza de cebolla (60 g), finamente picada
- 3 cucharadas de margarina (30 g)
- ¼ de cucharadita de nuez moscada
- ¼ de cucharadita de pimienta
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

❶ En un recipiente con agua tibia remoja las tiras de lasaña durante 10 minutos para que se suavicen. Luego extiéndelas sobre una tela de cocina limpia para secarlas.

❷ En una cacerola derrite 2 ½ cucharadas de margarina a fuego medio junto con la pimienta, acitrona la cebolla sin que la margarina se queme, agrega los champiñones y saltea de 2 a 3 minutos.

❸ Añade la harina sin dejar de mover con una pala de madera, aproximadamente durante 30 segundos para que no se dore. Poco a poco agrega la leche, revolviendo constantemente para evitar que se hagan grumos.

❹ Cuando suelte el hervor y comience a espesar, agrega dos terceras partes del queso, la nuez moscada y sal al gusto. Apaga el fuego y continúa mezclando hasta que el queso se funda totalmente y la salsa adquiera una consistencia cremosa. Agrega el brócoli, la coliflor, las zanahorias y las almendras a la salsa caliente, incorporando todo con movimientos envolventes

❺ Unta un molde refractario con el resto de la margarina y coloca 5 tiras de lasaña, ligeramente sobrepuestas para cubrir bien el fondo. Vierte la mitad del preparado de las verduras. Repite el procedimiento, invirtiendo la posición de las tiras de pasta, agrega la otra mitad de las verduras y termina con una última capa de pasta, ajustando las tiras al tamaño del molde (para evitar que en el horno se resequen las orillas).

❻ La última capa se cubre con el resto del queso rallado. Tapa el molde con un pedazo de papel aluminio y hornea a una temperatura previamente caliente de 180°C durante 25 minutos aproximadamente. Los últimos 10 minutos hornea sin el papel para que el queso gratine.

80. PASTEL DE ARROZ CON ATÚN

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN:

Kilocalorías: 505 · Proteínas: 27 g · Grasa: 29 g · Colesterol: 203 mg · Fibra dietética: 3 g

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 250 g de arroz blanco
- 2 latas de atún (240 g drenado)
- 200 g de queso manchego rallado
- 3 huevos (165 g), cocidos y rebanados
- 3 jitomates (450 g); 2 picados y 1 rebanado
- 1 pepino (150 g) rebanado
- 6 hojas de lechuga (120 g) troceadas
- 1 trozo de cebolla (60 g) finamente picada
- 2 limones (60 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 3 cucharadas de mayonesa (30 g)
- 3 cucharadas de media crema (30 g)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

❶ Cuece el arroz a vapor con un poco de sal y deja enfriar en un recipiente.

❷ En una sartén, calienta el aceite y acitrona el ajo y la cebolla, incorpora el jitomate picado y el atún desmenuzado, salpimienta y deja a fuego medio hasta que reseque. Deja enfriar.

❸ Aparte, mezcla la mayonesa con la crema y el queso manchego.

❹ Incorpora la mezcla anterior al arroz e integra con movimientos envolventes. Salpimienta al gusto.

❺ Forra el fondo de un molde de rosca con plástico y vierte en él la mitad del arroz preparado. Comprime con una cuchara. Vierte encima el atún preparado (debe quedar seco para que no escurra y manche el arroz).

❻ Vuelve a cubrir con la otra parte del arroz y nuevamente presiona con una cuchara para comprimir y que no se rompa a la hora de cortarla. Refrigera durante media hora.

❼ Voltea la rosca, sirve en porciones y acompáñado de la ensalada de lechuga, pepino, col morada y jitomate, aderezada con limón, sal y pimienta. Adorna con las rebanadas de huevo cocido.

Fotos Armando Rodríguez. **Estilismo culinario** Nelly Güereña

En revistadelconsumidor.gob.mx busca la preparación de estos platillos en video a cargo del Chef Édgar Núñez @EdgarNunezM

SUSCRÍBETE AHORA

$250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

Revista del **Consumidor**

Administración Postal núm. 40, CP 06140, México, DF

Renovación de suscripción

Suscripción nueva

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o municipio: _____

Estado: _____ **CP:** _____

Teléfono: _____

Formas de pago

Correo: envía este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: envía este cupón con tus datos completos y las referencias de tu tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llama al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito Visa o Mastercard.

Depósito interbancario: llama al **5516 6612** o **5212 0468**, desde el DF y zona metropolitana, o al **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo, para solicitar línea de captura, referencia y convenio.

Multipagos: entra a pagos.profeco.gob.mx, regístrate, llena el formulario, selecciona el servicio y obtén tu suscripción.

Delegaciones: busca en la página **76** tu delegación Profeco más cercana, visítala y suscríbete.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública).

Si no recibes a tiempo tu revista, escríbenos a circulacion@profeco.gob.mx o llama a nuestro departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468